

کراچی

عقبقری

ماہنامہ

جون - جولائی 2006

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

اسماء الحسنیٰ

(ناقابل بیان مشکلات کا حل)

صحابہ کرامؓ، تابعینؓ
اور اولیاء کرامؓ کی زندگیوں
کے تجربات کا انچوڑ

آپ کا خواب خواب مستقبل کے انقلابات کی عکاسی کرتے ہیں! پڑھیے اپنے
اور روشن تعبیر خواب کی روشن تعبیر

ناقابل فراموش

بے قیمت ادویات سے

مریض صحت یاب ہوئے معالجین نے علاج کیا۔ قارئین کے
طبی نسخہ جات پر مشتمل سچے واقعات

عورتوں کے چہرے پر فالتو بال! اسباب، احتیاطی تدابیر، طریقہ علاج،
چہرے، جلد کی حفاظت اور مستقل دائمی خوبصورتی

اسمِ اعظم کے متلاشی

جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں
کی غاروں میں چلہ کشی
کرنے والے محدثین
والیاء اللہ کے سچے واقعات

موٹاپا اور کمزوری

صرف تین خوراکیوں میں شوگر کا مکمل خاتمہ

حکیم محمد طارق محمود عقبقری مجذوبی چغتائی کے قلم سے
حیرت انگیز، پڑتا شیر اور انتہائی کم قیمت گھریلو اشیاء پر مبنی انمول نسخے

حضرت مولانا طارق جمیل

کے شاندار حافظے کا بھید

جنّات سے سچی ملاقاتیں

شیخ حسین احمد مدنیؒ
کی ایک جن سے بات چیت،
طریقہ ملاقات، حلیہ،
انداز بیان

روحانی و جسمانی مشورے: کالے جادو سے ڈسے انوکھے سلگتے، تڑپتے خطوط اور قرآن و سنت کی
روشنی میں اُن کا حل تڑپتے سسکتے مریضوں کا شافی اور نبوی علاج

زیر نگرانی: مرکز روحانیت و امن، 78/3، مزنگ چوگلی، قریب چوک، جیل روڈ، لاہور۔ (مطبوعہ کراچی)

بیاد

زیر سرپرستی

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبداللہ دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (بہشت)

Reg. No. SS-1248

عبقری

جولائی 2006

ماہنامہ

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجل الہی شمسی
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قیمت فی شمارہ 15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معدہ اک خرچ) 120 روپے
بیرون ممالک سالانہ (معدہ اک خرچ) 20\$ ڈالر

اندرون ملک نمائندے بیرون ممالک نمائندے

نمائندہ خصوصی: محمد راشد شمس	ساہیوال: ملک رب نواز	مکہ مکرمہ: ڈاکٹر منیر قریشی
لاہور: میاں عرفان علی خٹوہی	کوئٹہ: محمد ایوب	امریکہ: محمد اسحاق سلطان
گجرات: محمد الطاف	پشاور: نواب سلمان احمد	لندن: محمد اویس
جہانیاں: حاجی محمد جاوید	فیصل آباد: مولانا محمد عاصم	اسکاٹ لینڈ: چوہدری محمد شاہد
راولپنڈی: حکیم شفیق الرحمن قریشی	گوجرانوالہ: محمد اسحاق	اسٹین: عامر فیصل
اسلام آباد: محمد عبداللہ تنویر قریشی	ملتان: محمد شمس طارق	ڈنمارک: منیر احمد، جنید احمد
کنڈیارو (سندھ): محمد آصف قانگانی	مظفر گڑھ: میاں مقبول احمد	دہلی: قاری محمد اختر
حیدرآباد: اصغر علی بلوچ، عبدالسلام عادل	میلانی: امتیاز احمد، غفیل احمد	پاکستان: شیخ محمد لطیف
احمد پور شریہ: چوہدری انوار الحق	پیکوال: کامران اشرف اعوان	شعبہ: حاجی عبدالستار
بہاولپور: چوہدری محمد رمضان	پاکستان: شیخ محمد لطیف	کینیڈا: شہزاد سہیل
حاصلپور: مطلوب احمد	شعبہ: حاجی عبدالستار	سوڈان: مکرم احمد
بہاولنگر: عطاء اللہ	منڈی بہاؤ الدین: رانا غفیل احمد	

فہرست

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
2	درس ہدایت	1
4	مسواک اور جدید سائنس	2
5	مونپاکر دروازہ دہلی کے پروفیسر کا انکشاف	3
7	جنات سے بچی ملاقاتیں	4
8	غصہ ہلاک کرتا ہے	5
9	میوہ جات کا صحیح استعمال	6
10	اسلاف اور حضرت مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید	7
11	بواسیر اور دائمی قبض	8
13	اسم اعظم کے متلاشی	9
15	ہضم کا صحت مند نظام	10
16	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	11
18	کلوچی کے کرشمات	12
19	بہار رفتہ کی اچلی بچی کہانیاں	13
20	میتھی کے کرشمات و کمالات	14
22	نا قابل فراموش (قارئین کی تحریریں)	15
23	عمر کے مختلف حصوں میں مفید غذائیں	16
25	نا قابل بیان مشکلات اور اسماؤ الحسنی	17
27	آپ کا خواب اور روشن تعبیر	18
28	صرف تین خوراکیوں میں شوگر کا مکمل خاتمہ	19
29	ماں اور بچہ: یہ لاڈ کیسا جو بچے کی جان لے سکتا ہے	20
31	عقل مند لوگوں کے دانشمندانہ اصول	21
32	طبی مشورے	22
34	عورتوں کے چہرے پر بال! اسباب و علاج	23
36	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں	24
39	عالمی شہرت یافتہ کتب	25

مستقل پتہ برائے روحانی اور طبی مشورے، خواب، خط و کتابت و مضامین: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی، مرکز روحانیت و امن

78/3، مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ، لاہور۔ فون: 042-7552384، موبائل: 0321-4343500

0300-3218560

0334-3269366

E-mail: ubqari@hotmail.com

مجذوبی خالد حسین آرائیں نے احمد برادر رس پر نثر ناظم آباد سے چھپوا کر اقراء کمپلیکس گلستان جوہر کراچی سے شائع کیا۔

Website: www.ubqari.com

درس ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

بیت الخلاء کی تباہ کاریاں

محترم دوستو! اللہ پاک جل شانہ نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ ہم نے انسان اور جنات کو اپنی عبادت کیلئے پیدا کیا۔ اور نہیں پیدا کیا ہم نے جن وانس کو اپنی عبادت کے لئے۔ عبادت سے مراد کیا ہے، اب جب اللہ پاک فرماتے ہیں۔ عبادت کیلئے پیدا کیا تو۔ یوں کاروبار زندگی بھی کرنی ہے کہ اللہ پاک کا ساتھ چھوٹے نہ پائے ابھی زندگی کی ضروریات بھی ہیں اور بعض زندگی کی مجبوریاں بھی ہیں جیسے کھانا ضرورت ہے، بیت الخلاء مجبوری ہے، کھانا ضرورت ہے، وائی مجبوری ہے یوں اللہ پاک نے ضروریات کے ساتھ مجبوریاں بھی لگائی ہیں۔ اب ایک طرف اللہ پاک جل شانہ نے حکم دیا کہ ہر وقت میری عبادت کرو عبادت کیسے ہو کہ اللہ تعالیٰ راضی ہو جائے اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہر وقت مومن کا تعلق جزا رہے۔ بنیادی طور پر مومن اور کافر کی زندگی میں فرق یہی ہے کہ مومن روز بروز اللہ تعالیٰ جل شانہ کے قریب ہوگا اور کافر دور ہوتا چلا جائے گا مومن کا تعلق اللہ جل شانہ سے جزا چلا جائے گا اور کافر کا تعلق کتنا چلا جائے گا۔

اب مومن اللہ جل شانہ کے قریب ہو کر قرب کیسے حاصل کرے گا۔ میں آپ کو مثال پیش کرتا ہوں کہ اللہ جل شانہ اپنے ایک عام بندے سے بھی محبت، تعلق اور اتنا محبوب رکھتا ہے کہ اے میرے بندے تو اپنی زندگی کی سب سے گندی جگہ اگر بیت الخلاء میں بھی جائے تو مجھ سے دور نہ ہو۔ اب یہ عبادت میں کیسے رہے گا مجبوریاں اور ضروریات اس کے ساتھ ہیں لیکن اگر یہ آقا سرور کو نہیں دیکھتے والی مسنون زندگی گزارے گا تو ہر گھڑی ہر ساعت عبادت میں ہے۔ میں نے مثال دی آپ کی خدمت میں بیت الخلاء آپ دیکھیں کہ بیت الخلاء میں جانے کی جو مسنون دعا ہے کہ

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

اب اگر آپ ﷺ کے بیان کردہ دعا کے نقطے کو سمجھیں تو حفاظت ہی حفاظت ہے اب اس کا ترجمہ دیکھیں اے اللہ میں تجھ سے پناہ چاہتا ہوں مذکورہ مؤنث جن سے شیطان مذکور سے شیطان مؤنث سے اے اللہ میں تیری پناہ میں آتا ہوں۔ اب بندے نے اپنے آپ کو اللہ

جل شانہ کے سپرد کر دیا۔ بیت الخلاء میں جاتے وقت بایاں قدم رکھنے سے، داخل ہونے سے قبل دعا ہوگی۔ بایاں قدم اندر رکھنا مسنون ہے آپ یقین چاہیں 90 فیصد روحانی اور 50 فیصد جسمانی پیارپوں کا تعلق صرف بیت الخلاء سے ہے۔ اگر ہم اپنے اس بیت الخلاء کے نظام کو ٹھیک کر لیں۔ جیسے میں نے عرض کیا کہ اللہ جل شانہ نے ضروریات بھی رکھی ہیں مجبوریاں بھی رکھی ہیں تو بیت الخلاء میں کوئی اہم مجبوری ہی سے جائے گا۔ ایک مرتبہ میں نماز پڑھ کر مسجد سے نکل رہا تھا کہ ایک آدمی مسجد کے بیت الخلاء کا دروازہ توڑ رہا تھا، میں نے کہا کہ یہ جگہ ایسی ہے کہ یہاں دروازہ نہیں کھٹکھٹانا چاہیے، جو جائے گا باہر مجبوری ہی جائے گا، اس نے کہا کہ میری بھی تو مجبوری ہے! میں نے کہا کہ اسکی مجبوری پوری ہو تو تیری مجبوری پوری ہوتی!! دروازے کو توڑنے کا کیا فائدہ؟ اندر کوئی راحت اور لذت کا سامان تو ہے نہیں! اگر ہماری بیت الخلاء کی زندگی کا نظام ٹھیک ہو جائے تو ہم بڑی بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔

ہماری تو کتنی ہی ایسی مشکلات ہیں جو ہم بیان نہیں کر سکتے اور کوئی ایسی بھی ہیں جو علاج کرا کر اے تھک گئے ہونگے اور شفا ہوئی ناں۔ کتنے ہی جنات نے بتایا کہ او جی جب یہ بیت الخلاء میں گیا تو اس نے ہمارے کھانے میں پیشاب کیا تھا، نجاست کر دی تھی، خراب کر دیا اس لئے ہم ان سے ناراض ہیں۔ مریضوں نے کہا کہ ہمیں کیا پتہ کہ یہاں جنات کا کھانا پڑا ہے، اس پر جنوں نے کہا کہ اگر تم وہ دعا جو سرور کو نہیں دیکھتے نے فرمائی ہے پڑھ لیتے تو ہم خود بخود دھوٹ جاتے لیکن اب ہم تو نہیں چھوڑیں گے دیکھیں ایک چھوٹی سی مسنون دعا چھوڑی اور بڑا نقصان ہوا پریشانی شروع ہوئی۔

حضرت شاہ عبدالعزیز محدث دہلوی کے زمانے کا ایک واقعہ عرض کرتا ہوں، حضرت شاہ صاحب کے دور میں ایک بارات جاری تھی، اس وقت اونٹوں اور بیل گاڑیوں پر باراتیں جایا کرتیں تھیں، راستے میں رات پڑ گئی اور بارات نے ایک جگہ پڑاؤ کیا اب دہن اکیلی اٹھی کہ رات کو کسی کو کیا جگاؤں ویسے بھی ایک حجاب اور شرم سی ہوتی ہے اور حاجت کیلئے چلی گئی۔ صبح ہوئی دیکھا کہ دہن ہی نہیں ہے..... اب پریشان عجیب معاملہ ہے کہ دہن کہاں گئی! بہت ڈھونڈا

اونٹوں اور گھوڑوں پہ لوگ ادھر ادھر گاؤں میں دوڑائے اس وقت کیونیکیشن اور ٹیلی فون اور موبائل کے سلسلے تو تھے۔ نہیں۔ حالانکہ کہ یہاں تک لکھا کہ کوسوں (ایک کوس 18 میل کے برابر ہوتا ہے یاد رکھیے گا) اور ضمناً ایک بات عرض کرتا چلوں کہ اس وقت ایک شہر ایک کوس فاصلے پر بنائے جاتے تھے۔ وہ محاصرہ نہیں کہتے کہ منزل پہ منزل مارتا ہوا... سفر کرتا ہوا اس کا مقصد ہوتا ہے کہ ایک شہر سے دوسرے شہر تک آخر دہلی میں حضرت شاہ کی خدمت میں حاضر ہوئے کہ ایسا معاملہ رونا پیٹنا ہے ہماری ساری بارات وہیں بیٹھی ہوئی ہے کہ دہن آئے تو ہم آگے جائیں۔ اب کیا کریں حضرت شاہ صاحب نے فرمایا اچھا ایسا کرو یہ روٹیاں ہیں، روٹیاں لیکر چلے جاؤ اور دہلی کے چاندنی چوک پر جو پہلا کالا کتا نظر آئے یہ روٹیاں اس کو ڈال دینا اور پھر اس کا پیچھا کرنا۔ وہ دہلی کے چاندنی چوک پر چلے گئے ایک کالا کتا نظر آیا اس کو روٹیاں ڈال دیں، کتے نے روٹیاں منہ میں لیں اور کتا چلتا گیا اور یہ اس کے پیچھے... جنگل بیابان آگیا۔ چلتے گئے چلتے گئے آگے کچھ لوگ ملے، انہوں نے کہا بھی آپ یہاں کیسے آئے ہو؟ کہنے لگے کہ ہمیں شاہ صاحب نے بھیجا ہے، فرمایا میرا حوالہ دینا ایسے ایسے ہمارے ساتھ معاملات ہیں کہ بارات لیکر جا رہے تھے رات کو پڑاؤ کیا صبح اٹھے تو دہن ہی نہیں ہے!! کہاں گئی؟ وہ کہنے لگے ہمارے پاس ہے! آپ کے پاس وہ کیسے آئی؟ کہنے لگے اصل میں رات کو وہ حاجت کیلئے اٹھی اور اس نے ہمارے کھانے پینے کی چیزوں میں نجاست کر دی، لہذا ہم نے اسے پکڑ لیا۔ محفوظ ہے۔ بارات والے اس وقت کہنے لگے بھی آپ ہمیں دے دیں مہربانی کریں۔ وہ کہنے لگے ہم تو سزا دیں گے یا پھر ہماری عدالت میں چلو، اب عدالت میں گئے اور کہتے ہیں، یوں محسوس ہوا کہ پاتال میں نیچے کی طرف گرتے چلے جا رہے ہیں، اور دیکھا تو عدالت لگی ہوئی ہے بہت بڑے بڑے جنات بیٹھے ہوئے ہیں۔ اور ان سے پوچھا کہ کیا مسئلہ ہے؟ تو ہم نے پوری بات سنائی اور جنوں نے جوابات کہی وہ بات سننے کی ہے انہوں نے کہا۔ کہ "اس نے وہ مسنون دعا نہیں پڑی تھی جو بیت الخلاء میں جانے سے پہلے پڑنی جاتی ہے یا حاجت سے پہلے یا ستر کھولنے سے قبل پڑنی جاتی ہے" یعنی

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

اس نے یہ نہیں پڑی تھی۔ اگر یہ پڑتی تو ہم ایک طرف ہٹ جاتے اور اس کا نقصان نہ کرتے چونکہ شاہ عبدالعزیز صاحب نے فرمایا تھا انہوں نے واپس کر دی تو شاہ صاحب محدث دہلوی نے فرمایا کہ ایک مسنون دعا سے آدمی کتنی بڑی مشکلات سے بچ سکتا ہے، آئندہ اس دعا کو کبھی مت چھوڑنا تو پھر ہر بار ہوں کہ اگر ہم اپنے بیت الخلاء کے

نظام کو ٹھیک کر لیں تو ہم بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔
 صحابہ کرام رضوان اللہ علیہ سے سنا کہ ایک یہودی نے مذاق
 کیا کہ تم کہتے ہو کہ مسلمانوں کی بیت الخلاء بھی عبادت
 ہے!؟ کہا ہاں، اگر ہم حضور ﷺ کے طریقہ سے بیت الخلاء
 میں چلے جائیں تو ہمارا وہ ہر پل اور لمحہ عبادت بن جائے گا۔
 اب ایک مسنون طریقہ یہ ہے کہ سر پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا
 چاہیے اس وقت صحابہ کرامؓ سیکھ رہے تھے اور وہ یہودی
 دیکھ رہا تھا جہالت کا دور تھا (یاد رکھیے گا) کہ جب بھی
 جہالت کا دور ہوگا تو اس میں شراب، انتقام، موسیقی، عورت
 اور کتے عام ہونگے، ایک چھوٹے سے مسئلے پہ ان کا صدیو
 ں انتقام چلتا تھا۔ عرب بڑے کپے نشانے باز تھے اس بناء
 پر انہوں نے انتقام لینے کیلئے رے سے کچھ دے بنائے
 ہوئے تھے اور جب دیکھا کہ یہ شخص حاجت کیلئے بیٹھا ہے
 اس کے پیچھے سے جا کر ایسے انداز سے رسا پھینکنا کہ یہ
 رسا اس کے گلے میں جائے اور یوں کھینچ لیں اور وہیں اسکو
 قڑپا کر پیچھے گھوڑے سے باندھ لیں اور گھوڑا دوڑائیں اور
 اس کے جسم کے پر نچے اڑ جائیں، یہ ان کا انتقام تھا! اب یہ
 یہودی حاجت کیلئے گیا۔ اس وقت حاجت کیلئے سارا
 نظام جنگل میں تھا، پیچھے اس کا ایک دشمن طاق رہا تھا، اس
 نے اس یہودی سے انتقام لینا تھا۔ اب اس نے رسا پھینکا
 اس یہودی کے گلے میں، اسکی پیٹھ پیچھے، اس یہودی کو خبر
 نہیں، اب جب رسا گیا اس کے گلے میں تو اس نے ہاتھ
 رکھا ہوا تھا سر پر مسنون طریقہ سے یعنی سر پر کان کے قریب
 اور اس رکھے ہوئے ہاتھ سے ایک جھٹکے کے ساتھ رے کو
 باہر نکال دیا۔ اور جہاں ہوا کہ مسلمانوں کے نبی سرور کو نبین
 ﷺ کے بارے میں کہ آقا ﷺ کا چھوٹا سائل میری جان
 بچا گیا۔ اگر میں صرف اس عمل ہی کو نہیں بلکہ پوری زندگی کو
 اپنالوں جو آقا ﷺ کی ہے تو مجھے کتنا نفع ہوگا۔ اور وہ
 مسلمان ہو گیا۔ میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیا کہ ۹۰
 فیصد روحانی اور ۱۰ فیصد جسمانی بیماریاں ہمیں بیت الخلاء
 سے لگتی ہیں۔ اگر ہم اپنے بیت الخلاء کا نظام درست کر لیں
 اور مسنون طریقہ پر جانا شروع کر دیں، جیسا آقا سرور
 کو نبین ﷺ نے فرمایا۔ تو آپ یقیناً چاہئے بڑی بڑی
 پریشانیوں، دوساں اور مسائل سے ہم بچ سکتے ہیں۔
 آپ کو ایک چھوٹی سی چیز عرض کرتا ہوں آپ غور
 کریں۔ کراچی ماڈل کالونی کے ایک صاحب مجھے
 ملے (ماڈل کالونی ملیر کینٹ کے ساتھ ہے ایئر پورٹ کی
 دیوار جہاں ختم ہوتی ہے سامنے ماڈل کالونی ہے) اور ان
 کے والد صاحب دعوت کی لائین کے آدمی تھے، بڑے تقویٰ
 والے تھے حالت سجدہ میں انکی موت ہوئی۔ ابھی پچھلے سال
 کی بات ہے۔ ”سرفراز“ ان کے بیٹے کا نام تھا وہ اب بھی
 موجود ہیں۔ والد صاحب ان کے وصال کر گئے مجھ سے

کہنے لگے کہ پھوڑا پھنسی کیلئے ایک مسنون دعا ہے اور یہ
 احادیث سے ثابت ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ بِنَا نَرِيْغِبْ

پہلے سات مرتبہ انگلی پر پڑھ لیں پھر انگلی کو نیچے زمین پر رکھ
 دیں اور پھر وہی انگلی اٹھا کر پھوڑے پر رکھیں اور پھر یہی دعا
 پڑھیں۔ کہنے لگے میرے والد صاحب کے پاس لوگ دور
 دور سے آتے تھے۔ جن کے زخم گل جکے ہوں جن کو کینسر
 ہو، جن کے پھوڑے ہوں اور جن کا کسی بھی قسم کا زخم ٹھیک نہ
 ہو رہا ہو، میرے والد صاحب یہی دعا پڑھ کر دم کرتے
 تھے۔ سب ٹھیک ہو جاتے تھے، میں یہ دعا اس بات کو واضح
 کرنے کیلئے بتا رہا ہوں کہ جراثیم یعنی پتھیا جی یا جرم تیور
 ی (Jerm Theory) وغیرہ سب شیطان کا نظام ہے
 اور میں نے اس کی خود تحقیق کی، بڑے علماء کرام سے تحقیق
 کروائی ہے، بڑے پڑھے لکھے لوگ مفتی تقی عثمانی صاحب
 جیسے لوگوں نے بھی فرمایا کہ جراثیم کا نظام ہمارے نظام کو
 خراب کرتا ہے۔ بیماری کی وجہ جراثیم ہے یہ تو میڈیکل
 سائنس بھی کہتی لیکن اصل سوال یہ ہے کہ یہ جراثیم پیدا کہاں
 سے ہوتے ہیں۔ یعنی 70 فیصد جراثیم 90
 فیصد بیماریاں بیت الخلاء سے لگتی ہیں۔ بلکہ دوساں، خشوع،
 خضوع، ہر کی کی اللہ تعالیٰ کے دھیان کی کمی، گناہوں کی طرف
 مائل ہونا، گناہوں کا غلبہ، گناہوں کی خواہش، گناہ کا تقاضا،
 اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا تقاضا اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا یہاں پر
 عروج اور ہر وقت اس طرف ذہن کا رہنا یہ سب بیماریاں
 ہمیں بیت الخلاء میں دعا نہ پڑھ کر جانے کی وجہ سے لگتی
 ہیں۔ ایک دفعہ ایک جن سے کسی نے پوچھا اور میں نے
 ایک صاحب سے سنا کہ بتاؤ جب ہم ستر کھولتے ہیں، جب
 ہم ننگے ہوتے ہیں... تو کیا تم دیکھتے ہو؟ کہا ہاں ہم دیکھتے
 ہیں! اور پھر فرمایا بڑی عجیب بات بتا رہا ہوں کہ ہم ہر اس
 شخص کو دیکھتے ہیں جو مسنون دعا نہیں پڑھتا یعنی

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

اب دیکھیں چھوٹی سی دعا دو لفظی دعا ہے جو کہ ہر پڑھا لکھا
 ، ان پڑھ یاد کر سکتا ہے۔ ایک دفعہ ایک دیہاتی مجھ سے کہنے
 لگا میں تو ان پڑھ ہوں۔ میں نے کہا تم نے یہ جو
 سیبا گا گئی، پولیٹرن سی یہ زرعی ادویات کے نام یاد کئے ہیں
 ارے ظالم یہ کہاں سے کئے ہیں!؟ وہ عدالت میں جاتا
 تھا اس کو عدالت کے نام کا کام کھاتے کھتونی پٹواری کے
 سارے کام وہ ساری چیزیں یاد تھیں کہ اسکو لفظ پوسٹاں بھی
 یاد تھا۔ گولی ہے جو ظاہری درد کیلئے استعمال ہوتی
 ہے Poltern بعض لوگ میرے پاس آتے ہیں کہتے ہیں
 کہ جی میں ان پڑھ ہوں مجھے تعویذ دے دیں، تم ان پڑھ
 کہاں ہو میرے والد صاحب رحمۃ اللہ علیہ کو ایک آدمی نے
 کہا کہ میں ان پڑھوں کہنے لگے کہ سارے ان پڑھوں کے

ساتھ تو یہ عدالتیں بھری ہوئی ہیں۔ عدالت میں 90 فیصد
 ان پڑھ ہوتے ہیں۔ اور 10 فیصد پڑھے لکھے یہ وہ ان پڑھ
 لوگ ہیں جو مقدمے چلاتے ہیں اور وکیلوں کے ساتھ
 وکیلوں کو مشورے، یہی دیتے ہیں۔ ان سارے ان پڑھوں
 کو قانون کے دفعہ یاد ہوتے ہیں۔ یہی تھوڑی سی اگر
 کوشش کر لیں تو یہ دعا یاد ہو سکتی ہے مشکل تو نہیں ہے آپ کو
 ایک عجیب بات بتاؤں فرمایا کہ آپ ﷺ کا کوئی ایسا
 مسنون عمل جو چھوٹا سا ہے اگر کوئی شخص اس پر عمل کرے گا تو
 اللہ جل شانہ اسے 100 شہیدوں کا ثواب عطا
 فرمائیں گے۔ ارے فائدہ بھی آپ کا کہ سنت پر عمل
 کرنے سے صحت اور صفائی حاصل ہوتی ہے اور 100
 شہیدوں کا ثواب اللہ کی طرف سے، اور قیامت کے دن
 جس کو ایک شہید کا اجر ملے گا۔ تو وہ سرت کرنے گا کہ کاش
 ہم دوبارہ قتل کیئے جاتے اور زندہ کئے جاتے۔ پھر قتل کئے
 جاتے پھر زندہ کئے جاتے اور پھر قتل کئے جاتے۔ یعنی
 قیامت کے دن جس شخص کو ایک شہید کا ثواب ملے گا تو
 اس کے اجر کو دیکھ کر عام آدمی کے ساتھ شہید بھی خواہش
 رکھے گا کہ پھر شہید کئے جاتے تو جس کو میرے آقا ﷺ کی
 ایک سنت زندہ کرنے پر 100 شہیدوں کا اجر ملے تو اس
 کے اجر کی کوئی انتہا ہے؟ ذرا سوچیں! تو سہی اس کا کیا اجر
 ہوگا! اور اس دور میں جس میں آقا ﷺ کی سنت چھوڑ دی گئی
 ہوں آج دینی دور تو ہے نہیں ارے یہاں تو فرض ہی ختم
 ہو گئے مسنون کی بات کیا کرتے ہو۔ امت فرضوں سے
 چلی گئی۔ ارے جو سنت پر عمل کرے گا اسکو 100 شہیدوں کا
 ثواب ملے گا، بیت الخلاء جانا ہماری مجبوری ہے اور دیکھیں
 اگر ہم نے اس میں مسنون طریقہ اختیار کر لیا۔ سنت پر عمل
 کر لیا۔ تو اس پہ اللہ بھی راضی ہو گیا اور ہماری حاجت بھی
 پوری ہو گئی اللہ جل شانہ یہ چاہتے ہیں کہ میرا ہر بندہ مجھ سے
 ملار ہے۔ کسی پل بھی مجھ سے دور نہ ہو میرا رب مجھ سے یہ
 چاہتا ہے۔ کیا خیال ہے جو مال اپنے بیٹے سے محبت کرتی
 ہے کسی پل آنکھوں سے اوجھل ہو جائے پریشان، بے قرار
 ، بے چین ہوتی ہے کہ نہیں؟ اور جو ستر (۷۰) ماؤں سے
 زیادہ محبت کرنے والا ہے وہ چاہے گا کہ میرا بندہ مجھ سے
 دور ہو؟ بتاؤ ناں جو ستر (۷۰) ماؤں سے زیادہ محبت، رحم،
 احساس کرنے والا ہو وہ چاہے گا کہ میرا بندہ کسی پل، کسی لمحہ
 کسی لحظہ بھی مجھ سے دور ہو۔

(بقیہ حصہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت
 دامن“ میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی
 ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی
 مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے
 خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی
 طرف سے اس کی ہر خاص و عام کوا جائز ہے۔

مسواک اور جدید سائنس

فطرت کبھی بھی انسان کے برعکس نہیں یہ بھڑکا ہوا انسان جب ہر طرف سے دنیا کی عیاشیوں میں پھرتا پھرتا واپس فطرت (Nature) کی طرف آتا ہے تو یہ پھر اسے وہی لطف اور فائدہ دیتی ہے، جسے چھوڑ کر وہ شخص چپکنے والے دھوکے کی طرف بھاگا تھا۔ بالکل یہی کیفیت مسواک کی ہے یہ ازل سے ابد تک صحت انسانی کے لئے عمدہ معاون رہا تھا اور رہے گا۔

جب سے ہم نے اس نعمت کو ہاتھ سے جانے دیا ہے اس وقت سے اب تک لوگ مسلسل پریشان ہو رہے ہیں، ہزاروں روپے برباد کرنے کے بعد بھی صحت جسمانی کے اصل مبداء اور مرکز کی طرف رجوع نہیں کرتے بلکہ ایک صاحب عقل نے بڑی حکیمانہ اور پُر لطف بات کہی ہے کہ جب سے ہم نے مسواک چھوڑا ہے اس دن سے ڈینٹل سرجن (Dental Surgeon) کی ابتداء ہوئی ہے۔

آئیے! ہم دیکھتے ہیں کہ سنت عین فطرت ہے؟ کیا یہ سنت ہماری ترقی میں رکاوٹ ہے یا عروج؟ یہ سنت ہمیں پتھر کے زمانے کے طرف لے جاتی ہے یا سائنس سے قریب کرتی ہے؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے غور سے پڑھیں اور فیصلہ کریں!!!

رات اور مسواک : (NMiswak and Night)
حضور اقدس ﷺ رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے۔
حضور اقدس ﷺ کے معمولات میں تھا کہ آپ رات سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔

قبل از ختم نقشہ بندی اپنے مواظف میں فرماتے ہیں کہ: "واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کر کے سویا کریں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ وہ کہنے لگا: اس لئے کہ آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے، چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔"

کہنے لگا کہ: "Maximum جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا: اس کی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر اس کا (Work) یعنی کام آسان ہو جاتا ہے یوں نہ صرف منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما (Plasma) اپنا پورا کام کر رہا ہے" کہنے لگا کہ: "آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے، کبھی کھارہا ہے دن

کے وقت حرکت کرنے کی وجہ سے پلازما سے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لئے دانت زیادہ تر خراب رات کے وقت ہوتے ہیں۔"

پھر کہنے لگا کہ: "صبح نوٹھ پیسٹ کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں" میں نے الحمد للہ پڑھی کہ ہمارے نبی ﷺ کی سنت

ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے ہیں اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا تو وہ نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم ﷺ کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے تھے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر بیٹھا کھانا ہے تو بیٹھے کے اثرات رہتے ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑ جائے تو کتنا فائدہ ہو جائے! اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کر رہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہو رہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرونک سسٹم (Electronic System) صاف ہو رہا ہے یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہو رہے ہیں۔

نماز سے قبل مسواک :

(Miswak before Namaze (Prayer))

☆ دراصل عظیم الشان رب کی حمد بیان کرنا ہے منہ کا صاف ہونا ضروری ہے۔ ☆ اگر کھانا کھایا ہے اور مسواک کئے بغیر نماز کا وضو کر کے نماز پڑھی تو خوراک کے ذرات زبان میں اکتھتے رہیں گے اور نماز کے خشوع و خضوع میں فرق پڑے گا۔ ☆ نمازی نے نماز میں کھڑا ہونا ہے اگر منہ میں سے بدبو نکلی تو لوگ نفرت کریں گے اور نمازیوں کو تکلیف پہنچے گی لہذا مسواک سے منہ کی بدبو ختم ہوتی ہے۔

☆ مسواک کرنے سے منہ کے اندر ایسی لہریں (Rays) پیدا ہو جاتی ہیں جس سے تلاوت، شیع اور حمد الہی میں مزہ اور آسانی ہوتی ہے۔ ☆ نماز ایک خالق لایزال اور مولائے عظیم کے سامنے حاضری ہے اور اگر میرا منہ پاک نہ ہوا تو اللہ تعالیٰ کے سامنے شرمندگی ہوگی۔

مسواک - ڈاکٹر اور سویٹزر لینڈ:

دلبر منصور صاحب ایک تاجر اور بہت مخلص آدمی ہیں مجھ سے فرمانے لگے کہ میں سویٹزر لینڈ میں تھا ایک نو مسلم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نو مسلم کو مسواک (پیلولی) تحفہ دیا

اس نے مسواک لے کر اس کو آنکھوں سے لگایا تو اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹا تقریباً دو انچ سے کم ایک مسواک لپٹا ہوا تھا کہنے لگا کہ میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ ہدیہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی نگہا بچا ہے تو آپ نے میرے ساتھ احسان کیا ہے۔

پھر اس نے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ مجھے تکلیف تھی اور میرے دانت اور مسوڑھے ایسے مرض میں مبتلا تھے جس کا علاج وہاں کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس کم تھا میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کر دی کچھ عرصہ کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے گیا تو ڈاکٹر حیران رہ گیا اور پوچھا کہ آپ نے کوئی ایسی دوا استعمال کی ہے جس کی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہو گئی ہے۔ تو میں نے کہا صرف آپ کی دوائی استعمال کی ہیں۔ کہنے لگا ہرگز نہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہو سکتی آپ لوچیں تو۔ جب میں نے اپنے ذہن پر زور دیا تو فوراً خیال آیا کہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کر رہا ہوں اور جب میں نے مسواک دکھایا تو ڈاکٹر بہت حیران ہوا اور نبی تحقیق میں پڑ گیا۔

مسواک اور گرونانک:

گرونانک کے متعلق مشہور ہے کہ وہ مسواک ہاتھ میں رکھتے تھے اور دانتوں کو مسواک کرتے رہتے تھے اور فرماتے تھے: "یہ لکڑی لے لو یا پھر بیماری لے لو" کتنی گہری بات ہے کہ مسواک لے لو تو امراض ختم ورنہ امراض سے واسطہ پڑنا ایک ضروری بات ہے۔ (مسواک کے حیرت انگیز فوائد آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

(بحوالہ "سنت نبوی اور جدید سائنس" جلد اول)

اپنی عظمت بڑھائیں: آپ اس رسالے کو زیادہ تعداد میں لے کر اپنی تقریبات، نقشہ میں تقسیم کریں اور اپنے دوست و احباب کو تحفہ دیں یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا کہ رسالہ پہنچانے سے کسی دیکھ دوڑ ہو تو آپ کا کام بن گیا۔ آپ تسلی کریں کہ رسالہ کا تحفہ آپ کی عظمت بڑھانے کا سبب ثابت ہوگا۔

افتخانی آسان

آپ صرف ٹیلی فون کریں یا خط لکھیں رسالہ کتابیں اور ادبیات بذریعہ VPP آپ کے گھر پہنچ جائیں گی۔

پتہ: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

موٹاپا، کمر کا درد اور دھلی کے پروفیسر کا انکشاف

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی

وقت طور پر درد کو ختم کرنے والی ادویات لیتی ہوں تو افاقہ ہو جاتا ہے لیکن جب دواؤں کا اثر ختم ہوتا ہے پھر وہی درد۔ اب تو دواؤں کا اثر بھی جسم میں کم ہو رہا ہے۔ کسی نے مشورہ دیا کہ ایک خاص رنگ (ٹانگ) میں ہوتی ہے اس کو کٹواؤ اور اس سے خون نکلاؤ۔ وہ بھی میں نے کیا لیکن افاقہ نہ ہوا اور خون بھی بہت سا ضائع ہوا میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ استعمال کے لئے دیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے مریضہ آہستہ آہستہ تندرست ہونے لگی اور آخر کار بالکل تندرست ہو گئی۔

افراطی کے اس دور میں ایسے لوگوں کا ملنا کہ جن کے پاس ایسی چیزیں ہوں جس سے مخلوق خدا کو نفع پہنچے میرے خیال میں بہت مشکل ہے اور اگر ممکن بھی ہے تو اپنوں کی حد تک۔ لیکن میرا تجربہ ہے کہ جس شخص کے دل میں یہ تمنا ہوتی ہے کہ میری وجہ سے مخلوق خدا کو نفع ہو، ان کا دکھ درد دور ہو تو لوگوں کی کمی نہیں۔ اس نسخہ کے استعمال سے بے شمار مریض تندرست ہو گئے ہیں۔ بعض چلنے سے عاجز تھے حتیٰ کہ درد نے اتنا بے حال کر دیا تھا کہ ان سے گفتگو بھی نہ ہوتی تھی ایسے مریض بھی ملے جن کا جسم و انداز تھا اور جگہ جگہ سے ان کو داغ دے کر علاج کیا گیا تھا لیکن افاقہ نہ ہوا تھا۔ ایسے مریضوں کو یہ نسخہ استعمال کرایا تو بہت

ایک ماہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ ایک ماہ کے بعد وہ پھر تشریف لائیں تو بہت زیادہ تعریف کر رہی تھیں کہ مجھے یقیناً بہت نفع ہوا ہے اور اب میں تمام گھر کے کام کا ج نہایت آسانی سے کر لیتی ہوں۔ اسی دوران ایک خاتون اپنی بیٹی کو لائیں یہ ماں بیٹی روڈ پر پتھر بچانے کا کام کرتی تھیں مزدور تھیں اور قیمتی اجزاء کا نسخہ استعمال نہیں کر سکتی تھیں۔ ماں پریشان تھی کہ میں بیوہ ہوں اور یہ میری بیٹی ہی میری زندگی کی ساتھی ہے لیکن کچھ ماہ سے اسے کمر کے درد نے بے کار کر دیا تھا یا تو کوئی جھکا لگا ہے کام کرتے ہوئے یا پھر کوئی اندرونی عارضہ ہے۔ کہنے لگی کہ اس کی ماش بہت کرائی ہے، گرم ریت سے سینکا بھی ہے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ دیا اور کچھ عرصہ استعمال کرنے اور کھٹی زیادہ ٹھنڈی اور خاص طور پر بادی چیزوں سے مکمل پرہیز بتایا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے وہ خاتون بالکل تندرست ہو گئیں۔ میں اپنے گھر کے اوپر کے حصے میں بیٹھا مریض دیکھ رہا تھا کہ ایک صاحب کہنے لگے کہ مریض دیکھنا ہے لیکن مریض سیز ہیاں بالکل نہیں چڑھ سکتا جب میں نیچے گیا تو دیکھا کہ گاڑی کی پہلی سیٹ پر ایک شخص کولنا ہوا ہے وہ بار بار ہائے ہائے کر رہا تھا کہنے لگے کہ یہ مریض پانچ سالوں سے کمر کے درد کا مریض ہے ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ مہرے اپنی جگہ سے اپ سیٹ ہو گئے ہیں، دو بار آپریشن بھی کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا اب تو صورتحال یہ ہے کہ کمر کا درد بدلنے سے بھی عاجز ہیں کچھ اس طرح سے بیماری نے آگھیرا ہے۔ جب میں نے مریض کی کمر چیک کی تو کمر پر پلستر چڑھا ہوا تھا اور مریض بالکل کمزور ہو گیا تھا۔ میں نے انہیں نسی دی اور یہی دوائی دی کچھ عرصہ بعد مریض کا ٹیلی فون آیا کہ اب کچھ کمر کا درد بدلنے لگا ہوں اور سر بھی اٹھا لیتا ہوں۔ آہستہ آہستہ تندرست ہوتا گیا اور کچھ ماہ کے بعد خود بخود چل کر میرے پاس ملاقات کے لئے آیا۔

اگر آپ لا جواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو میری کتاب ”طبی تجربات و مشاہدات“ اور ”کلونجی کے کرشمات“ کا مطالعہ کریں

ایک خاتون کہنے لگی جب سو کر اٹھتی ہوں تو کمر ساتھ نہیں دیتی اور یہی روگ مجھے بہت عرصے سے لگا ہوا ہے۔

قارئین میری عادت ہے کہ جس چیز میں لوگوں کا فائدہ اور نفع ہوتا ہے صفحات میں لکھ لیتا ہوں بلکہ ہر اچھی اور خاص طور پر ایسے نسخہ جات کی تلاش میں رہتا ہوں جس سے لوگوں کے دکھ درد کا مداوا ہو اور اس سلسلے میں قارئین سے گزارش کرتا ہوں کہ اگر آپ کے پاس بھی کوئی ایسا نسخہ، نوٹکہ آڑمایا ہوا ہو، کسی بھی مرض کا، تو ضرور لکھیں، لکھوں لوگوں کا بھلا ہوگا۔ میرے محسن دوست بٹ صاحب ہیں۔ ایک دن نہایت محبت سے ایک نسخہ اس حوالے سے عنایت کیا۔ انہیں یہ محبوب اور صدر عراز دہلی کے ایک پروفیسر سے ملا تھا۔ اس پروفیسر نے دعویٰ کیا کہ میرے پاس بے شمار خواتین اور مرد حضرات علاج کے لئے آتے ہیں ان تمام کو یہی نسخہ دیتا ہوں۔ کمر، جوڑوں کے درد کے لئے نہایت لا جواب ہے۔ مزید فرمانے لگے کہ یورک ایسڈ جب بڑھ گیا ہوتا ہے اس وقت یہ نسخہ بہترین معاون اور سازگار ثابت ہوتا ہے۔ نسخہ بطور ہدیہ لے کر میں نے رکھ لیا۔ لاہور ہی کے ایک عمر رسید نہایت پڑھے لکھے صاحب میرے پاس آئے، نسخہ لکھ کر میں نے انہیں دے دیا۔ انہیں عرصہ دراز سے کمر اور جوڑوں کا درد ناقابل برداشت تھا نسخہ کے اجزاء دیکھ کر مسکرائے اور کہنے لگے کہ آپ کا مشورہ ہے تو میں استعمال کر لوں گا لیکن اس کے ساتھ کوئی اور قیمتی دوائی بھی دیں۔ میں نے انہیں عرض کیا کہ اگر آپ یہ آٹھ دن کی دوائی بنا لیں تو زیادہ سے زیادہ 50 روپے لگ جائیں گے یہ پچاس روپے پانچ ہزار کے اجزاء اور قیمتی نسخہ سے کہیں زیادہ قیمتی اور گراں ہے۔ آپ اطمینان سے یہ دوائی استعمال کریں۔ وہ نسخہ لے کر چلے گئے۔ دوائی بنائی اور پھر استعمال کی کچھ عرصے کے بعد بھلے چنگے میرے پاس آئے اور آتے ہی کہنے لگے کہ میں نے نسخہ تو عام سا سمجھا تھا لیکن اس عام سے نسخے نے میرے برسوں پرانے کمر اور جوڑوں کے درد کو دور کر دیا۔ اب میں اپنے آپ کو اسی فیصد بالکل تندرست سمجھتا ہوں۔ میں ادویات سے مایوس ہو چکا تھا اب میرا مجروسہ اور اعتماد بڑھ گیا ہے۔

ایک خاتون ایبٹ آباد سے آئیں گھر دار خاتون تھیں اور گھر کے کام کا ج انہی کو کرنے پڑتے تھے۔ سارا دن گھر کا کام کرتے کرتے تھک کر چور ہو جاتی تھیں۔ موصوفہ کہنے لگیں میں گھر کے کاموں سے نہیں گھبراتی جو چیز پریشان کرتی ہے وہ کمر کا درد ہے اور اب جوڑوں کا بھی شروع ہو گیا ہے۔ میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ بنا کر دیا اور کم از کم

نو (المنافری)! بکھڑا، اسکندنا گوری، سوٹھ متینوں ہم وزن کوٹ پین کر سفوف تیار کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کر سکتے ہیں

ایک نسخہ بنا چلے۔ ہوا لٹائی، بکھڑا، اسکندنا گوری، سوٹھ متینوں ہم وزن کوٹ پین کر سفوف تیار کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایسے مزید لا جواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو میری کتاب ”طبی تجربات و مشاہدات“ اور ”کلونجی کے کرشمات“ کا مطالعہ کریں۔ اس نسخہ کے مزید فوائد مندرجہ ذیل ہیں: پرانے جوڑوں کے درد کے لئے، پٹھوں کے درد اور کھچاؤ کے لئے، اعصابی کمزوری اور اعصابی درد کے لئے، خون کی کمی اور کمزوری کے لئے، خواتین میں یکدوری کی

پرانی سے پرانی بیماریوں کے لئے، مردوں کی قوت کے لئے خاص ٹانگ یادداشت کی کمی اور کمزوری کے لئے، خواتین کی پرانی اندرونی درم کے لئے۔

مزید گفتگو اس نسخہ کے بارے میں شروع کرنے سے پہلے اس نسخہ کی مقدار خوراک بتادینا ضروری ہے کیونکہ اس کے بغیر نسخہ نامکمل ہے نسخہ یعنی بکھڑا اسکند، ناگوری، سونٹھ ہومون کوٹ پس کر ادھ چھچھوٹا چائے والا نیم گرم دودھ یا چائے کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ اپنے مزاج طبیعت کے موافق اس کی خوراک میں کمی و بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔

میری زندگی سفر میں گزری ہے اور سفر انسان کو سبق اور کچھ زندگی گزارنے کا انداز سکھاتا ہے۔ ایک پرانے بزرگ نے فرمایا تھا کہ کبھی بھی کھانے کے درمیان اور کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں۔ ہاں کھانے سے قبل پانی پی سکتے ہیں۔ قارئین یقین جانئے اس طریقہ کا جس جس نے بھی تجربہ کیا اس نے نہایت مفید پایا اور اس کو مکمل فائدہ رہا۔ انہوں نے مزید یہ بھی کہا تھا کہ اگر پانی کھانے کے بعد اپنا معمول بنالیا جائے گا تو معدہ کی خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ پھولنا شروع ہو جائے گا اور کمر کا درد بھی شروع ہو جائے گا جوڑوں کا بھی چونکہ اس وقت ہمارا موضوع کمر کیسٹھناتنا ہے اور یورک کی بڑی وجہ بے عمل زندگی ہے۔ ایسی زندگی جس میں قوت ختم اور سستی غالب آجائے۔ گھر میں خواتین چکنائی کھاتی ہیں اور اس کے بعد گھر کے کام کاج صفائی مشین سے کرتی ہیں۔ میں نیلا گندنا رکلی سے گھر کی طرف واپس آ رہا تھا نہایت عمر رسیدہ بزرگ سرخ و سفید چہرہ والے کھڑے تھے۔ میرے قدم خود بخود درک گئے۔ میں نے ان سے عرض کیا: اپنی صحت کا راز بتائیں اور مجھے کوئی نصیحت کریں۔ فرمانے لگے کہ: 84 سال سے اوپر کی زندگی ہے۔ الحمد للہ چل رہا ہوں دو چیزوں کا خیال کریں: صبح اٹھتے ہی نہار منہ بڑا گلاس تازہ پانی پی لیا کریں اس سے گردے اور معدہ بالکل صاف ہو جائے گا اور کوشش کریں کہ چکنائی سے بچیں۔ سبزیاں اور خالص طور پر سادہ پکی ہوئی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ ان کی بات سن کر مجھے محمد سعید شہید ہمدرد والے کی یاد آئی۔ فرماتے تھے: یہ قوم اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دے تواریبوں روپے کی ادویات ختم ہو جائیں گی اور بیماریوں میں بے پناہ کمی واقع ہوگی۔ حکیم صاحب بھی گوشت کی کثرت سے منع فرماتے تھے اور عام سستے پھلوں اور سبزیوں پر زور دیتے تھے۔ ایک وکیل حکیم صاحب کا ملازم رہا ہے اس نے مجھے خود یہ واقعہ سنایا کہ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ گول بونیورسٹی ڈیرہ اسماعیل خان کے وائس چانسلر اور ان کے ساتھ کچھ اور احباب بھی

تھے، قبلہ حکیم صاحب کے مطب میں تشریف لے گئے اور سوال کیا کہ یہ بے شمار مریض آپ کے پاس بیٹھے ہیں آخر کس مرض کے ہیں؟ حکیم صاحب نے بڑی تسلی سے جواب دیا یہ تمام مریض اور ان سے پہلے جتنے مریض آئے تھے وہ تمام اور ان کے بعد جتنے آئیں گے وہ تمام کھانے اور زیادہ کھانے کے مریض ہیں۔

یہ قوم اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دے تواریبوں روپے کی ادویات ختم ہو جائیں گی اور بیماریوں میں بے پناہ کمی واقع ہوگی۔ (حکیم محمد سعید)

محترم قارئین! دراصل بیماریاں ہم خود مول لیتے ہیں۔ کیا دور تھا تھی کہ ایام بیض کے روزے رکھے جاتے تھے کیا دور تھا جب ہفتے میں سوموار اور جمعرات کے روزے رکھے جاتے تھے۔ کیونکہ روزے یورک ایسڈ کو کم کرتے ہیں۔ ایک مریض میرے پاس کسی پہاڑی علاقے سے آیا۔ اسے شکایت تھی کہ وہ نماز نہیں پڑھ سکتا تھا اس کی کمر جوڑوں میں اتنا درد تھا کہ بس ہلکی سی حرکت اور اونچ نیچ سے بھی اسے تکلیف ہوتی تھی۔ بندہ نے اس مریض کو یہی نسخہ دیا اور مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ کہنے لگا کہ یہ نسخہ تو گرم ہے مجھے تکلیف دے گا۔ میں نے اس سے عرض کیا کہ اس کے تینوں اجزاء پر اگر غور کیا جائے گا تو یہ نسخہ گرم نہیں معتدل ہے اور انشاء اللہ ہر مزاج پر موافقت اور نہایت ہی مفید رہے گا۔ لہذا مریض نے اعتماد کے ساتھ نسخہ استعمال کیا اور کچھ عرصہ کے بعد نہایت تسلی اور اعتماد سے خود چل کر آیا اور خوشی کی بات یہ بتائی کہ اب وہ رکوع بھی تسلی سے اور بعض اوقات لمبا لمبا کر لیتا ہے اور اٹھنا بیٹھنا بھی نہایت درست ہو گیا ہے۔

اس ضمن میں ڈاکٹر محمد نواز سابق پرنسپل پنڈی میڈیکل کالج کی ایک بات عرض کر دوں۔ فرمانے لگے کہ: میرے پاس ایک کرٹل ڈاکٹر اور اس کی بیوی بھی ڈاکٹری

علاج کے لئے آئے ان کی کمر اور جوڑوں میں درد تھا۔ میں نے کہا کہ آپ نماز نہیں پڑھتے؟ کہنے لگے: ہم نماز پڑھتے ہیں۔ تو میں نے کہا: آپ اگر نماز پڑھتے ہیں تو رکوع سجدہ اچھی طرح مکمل اطمینان اور پوری طرح نہیں کرتے لہذا آپ اپنا رکوع سجدہ اچھی طرح کریں آپ کا درد ختم ہو جائے گا۔ لہذا ایسا ہی ہوا اور ان کا تمام درد ختم ہو گیا۔

ایک خاتون کا مسئلہ یہ تھا کہ وہ مسلسل کمر کے درد کا شکار تھی تحقیق پر معلوم ہوا اس کیوجہ اندرونی رحم کا درم ہے۔ کہنے لگی کہ اس کے لئے کوئی علیحدہ نسخہ دیا جائے۔ میں نے عرض کیا کہ رحم کے درم کو دور کرنے کے لئے اس نسخہ میں نہایت اکسیری شفاء ہے بلکہ ایک خاص نکتہ خواتین کے لئے عرض کرتا چلوں کہ اس نسخے میں ایسے تجربات ہوئے ہیں کہ یہ نسخہ رحم کی کمزوری درم رحم یا اس کی ایسی حالت جس میں بچے کی استعداد نہ ہو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس نسخہ کی بدولت بے شمار خواتین صاحب اولاد ہو گئیں۔ لیکور یا جن کا سبب بادی اور لافغی خلط ہوا اس کے لئے نہایت تجربہ شدہ ہے بلکہ یہ نسخہ خواتین کے مونا پے کے لئے بھی لا جواب ہے۔ ایک خاتون نے بتایا کہ نسخہ تو میں نے استعمال کیا تھا کمر درد کے لئے لیکن میرا مونا پا بہت حد تک کنٹرول ہو گیا ہے، میں پتلی ہو گئی ہوں اور لیکور یا مجھے بہت پرانا تھا وہ بھی ختم ہو گیا ہے۔ مجھے گیس، بادی، پیچھے بہت زیادہ تھی اس میں بھی حیرت انگیز افادہ ہوا ہے اور بادی بواسیر میں بھی فائدہ ہوا ہے۔ میں خود حیران ہوں۔ بعض اوقات خود ہمارے تجربے میں بھی کسی دوا کے مزید فوائد حاصل نہیں ہوتے ہمیں مریض بتاتے ہیں کہ اس دوا کا اس مرض میں بھی فائدہ خوب محسوس کیا ہے۔ ابھی تازہ ایک خط پہنچا ہے۔ موصوف نے کراچی سے لکھا کہ میں عرصہ دراز سے خاص کمزوری میں مبتلا تھا میں نے صرف 20 یوم استعمال کیا مجھے پچاس فیصد فائدہ ہوا ہے۔

اس لئے قارئین! آپ سے بھی درخواست ہے کہ آپ کے تجربے میں یہ نسخہ آئے اور اس کے مزید فوائد آئیں کسی بھی مرض کا کوئی ٹونکا آپ نے آزمایا ہو تو ضرور لاہور کے پتے پر لکھیں۔ لاکھوں لوگوں کا فائدہ اور آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔ (انشاء اللہ)

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

● کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● فوٹو کا پی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر رکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔ ● چھپنے کے لئے تمام قسم کی تحریریں صرف لاہور کے پتے پر ارسال فرمائیں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔

جنات سے سچی ملاقاتیں

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو صرف لاہور کے پتہ پر ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

حضرت اقدس مولانا سید حسین احمد مدنی "قدس سرہ سے جنات کا تلمذ"

حضرت استاد شیخ کی ذات بہت سی صفات کمالیہ کی جامع تھی۔ ایسی اونچی صفات جو بہت کم شخصیتوں کو نصیب ہوتی ہے۔ مجھے حضرت کے زیر سایہ تقریباً چار سال ۵۲ء تا ۵۵ء رہنے کا شرف نصیب ہوا ہے جن میں سے ایک سال خاص فیض صحبت اٹھانے یعنی دورہ حدیث پڑھنے کا موقع حاصل رہا ہے۔ حضرت نے ایک مرتبہ دوران درس حدیث ارشاد فرمایا:۔۔۔ کہ حسب عادت جب میں ایک سال سلہٹ پہنچا (حضرت ہر ماہ رمضان سلہٹ میں گزارتے تھے) تو مجھے بتایا گیا کہ یہاں ایک لڑکا ہے جو اسکول میں پڑھتا ہے اس لڑکے کے والد عامل تھے جو تخیل جنات وغیرہ کا کام کرتے تھے، بالعموم ہوتا تو یہ ہے کہ جنات اس قسم کا عمل کرنے والوں سے دشمنی اور عداوت کا برتاؤ کرنے لگتے ہیں لیکن خلاف معمول اس بچہ کو جنات نے اپنی تحویل میں والد کی زندگی ہی سے لیا ہے اور جنات اس لڑکے کی ہر طرح دیکھ بھال اور تربیت کرتے ہیں۔

وہ ایک لڑکا پتا دہلائیخف ولاغرا اسکول کے بچے جب اس سے تازہ مٹھائیاں اور بے موسم پھولوں کا مطالبہ کرتے تھے تو وہ دام و مال میں باندھ کر انار کے ایک درخت سے لٹکا دیتا تھا جو اسکول ہی کے احاطہ میں ایک طرف واقع تھا۔ تھوڑی دیر بعد جب رمال کو اتار کر کھولتے تھے تو اس میں مطلوبہ مٹھائی یا بے موسم پھل جس کی بھی خواہش ظاہر کی جاتی، موجود ہوتا تھا۔ میثاقی لوگوں نے مجھ سے کہا اس لڑکے سے اسکول کے ساتھی اس طرح تفریح کیا کرتے ہیں۔

میرے سلہٹ پہنچنے کا جب اس لڑکے سے ذکر کیا گیا تو اس نے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ میں نے کہلا بھیجا کہ اپنے موکل سے ملائیں، لڑکا اس کام کے لئے آمادہ ہو گیا اور ایک وقت مقرر کیا گیا جو غالباً مغرب کے بعد تھا، میں مولانا جلیل احمد صاحب اور ایک دو کو مقامی حضرات میں سے ساتھ لے کر وہاں پہنچا (غالباً حضرت قاری اصغر علی صاحب جو حضرت کے خادم خاص معتمد علیہ اور مزاج شناس

پھر وہ حسب دستور اجازت طلب کر کے سلام کرتے ہوئے اس طرح رخصت ہو گئے، ہمیں صرف وہی آدمی کی شکل کی پرچھائیں سی معلوم ہوئیں اور کچھ نہیں۔ ہم نے سلام کا جواب دیا، لڑکے نے لیپ کی بتی ابھاری اور دالان روشن ہو گیا پھر ہم وہاں سے چلے آئے۔

اس سے معلوم ہوا کہ اس بزرگ جن کے بعض ساتھی حضرت مدنی کے شاگرد ہیں۔ اس کے علاوہ حضرت کے فیوض تلمذ سے کتنے جنات فیض یاب ہوئے یہ نہیں بتایا جاسکتا اور شاید یہ خود حضرت کو بھی معلوم نہ ہو۔

(”شیخ الاسلام نمبر“)

حکمت کے موتی

☆ شہوانیات سے بچو کیونکہ یہ روحانیت کی ضد ہے اور ضد پن کا کبھی ملاپ نہیں ہوتا۔ حواس کو جتنا قوی کرو گے روح اتنی ہی کمزور ہوتی جائے گی۔ حواس غالب آجائیں تو پھر روح کی خوشبو سونگھی نہیں جاسکتی۔ جب انسان حواس و شہوانیات کا اسیر ہو جاتا ہے تو پھر وہ محض پسینے کی بدبو ہی سونگھ سکتا ہے۔

☆ صرف خدا کو یاد کرو، صرف خدا کے ہی بن جاؤ اگر تم صرف خدا کے بن جاتے ہو تو خدا بھی تمہارا بن جاتا ہے۔ قرآن پاک میں خدا نے فرمایا ہے: ”مجھے یاد کرو میں تمہیں یاد کروں گا“ خدا اور اس کے رسول مقبول ﷺ کا ہمیشہ ذکر کرتے رہو۔ رسول خدا ﷺ کا ارشاد ہے: ”میں اس کا ساتھی ہوں جو مجھے یاد کرتا ہے“

☆ ہمارے بھائیوں میں سے ایک نے مجھے کہاں: ”میں کچھ نہیں ہوں“ میں نے جواب دیا: ”ایسا نہ کہو کہ میں کچھ نہیں ہوں نہ ہی یہ کہو میں کچھ ہوں یہ بھی نہ کہو کہ مجھے فلاں یا فلاں چیز چاہئے نہ ہی یہ کہو کہ مجھے کچھ نہیں چاہئے۔ بلکہ یہ کہو: اللہ! مجھے اللہ چاہئے میں اللہ کا بندہ ہوں“ (آداب معرفت)

تنبیہ: ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہذا فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

(ادارہ)

خصوصی ہیں یہ بھی ہمراہ تشریف لے گئے تھے) ایک دالان تھا، جنوب رو یا اسکے دروں پر چار دالتان دی گئی تھی جس طرح عورتوں کے لئے پردہ کیا جاتا ہے۔ اندر پردہ سے ایک ہی تخت بچھا ہوا تھا، اس پر لیپ روشن تھا، ہم لوگوں کے بیٹھنے کے لئے پردہ کے باہر سامنے کچھ فاصلے پر فرش بچھا دیا گیا تھا۔ لڑکے نے اندر تخت پر بیٹھ کر ایک رکوع تلاوت کیا جس سے روشنی جیسی ہو گئی لیکن پھر بھی لڑکا پس پردہ بیٹھا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ ایک دراز قد سایہ سا بشکل انسان لڑکے کی طرف بڑھتا ہوا اور سلام کر کے لڑکے کے برابر آ بیٹھا، سلام کی کیفیت عجیب تھی جس کو الفاظ میں ادا نہیں کیا جاسکتا۔ ایک جھنجھٹائی ہوئی جھرجھری،

تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ ایک دراز قد سایہ سا بشکل انسان لڑکے کی طرف بڑھتا ہوا اور سلام کر کے لڑکے کے برابر آ بیٹھا، سلام کی کیفیت عجیب تھی جس کو الفاظ میں ادا نہیں کیا جاسکتا

باریک اور تیز آواز جس میں مجھ سے خطاب تھا (یعنی السلام علیکم یا مولانا) کچھ دیر تامل کے بعد میں نے کہا: ہم آپ کو بے حجاب دیکھنا چاہتے ہیں، آپ سامنے بلا آؤ کہ تشریف لائیں۔ اسی اپنے جتنا لکچہ میں بولے: یہ چیز ہمارے بس سے باہر ہے، ہم بغیر کسی آڑ کے سامنے آنے کی قدرت نہیں رکھتے، متعدد باتوں کا شکوہ کیا۔ مولانا آپ نے وقت موجود میں دیر کر دی، جس کا میں نے اعتراف کیا اور معذرت کی۔ بولے ایک مرتبہ ہم دیوبند گئے تھے یہ مولانا جلیل احمد صاحب قدوری شریف پڑھا رہے تھے اور ہمارے بعض ساتھی آپ کے شاگرد بھی ہیں۔ سب کچھ باتیں ہو چکنے کے بعد ہماری گورنمنٹ برطانیہ سے لڑائی ہو رہی ہے، ہم آزادی چاہتے ہیں اور وہ ہم کو غلام رکھنا چاہتی ہے، ہمارا یہ مطالبہ ہے اور ان کا ہم پر تسلط رکھنا ناجائز اور ظلم ہے، اس سلسلے میں آپ ہماری کوئی مدد کر سکتے ہیں؟ (نصب العین کے لئے وارثی ملاحظہ ہو) جواب دیا: یہ ہمارے بس کی بات نہیں ہے

غصہ ہلاک کرتا ہے

دوسروں پر غصہ اتار کر آپ دراصل خود کو ہلاک کرتے ہیں۔

یہ بات بہت عام ہے کہ جہاں عقل کی حد ختم ہوتی ہے، غصے کی حد شروع ہوتی ہے اور غصے میں کئے گئے فیصلے اور کام کا انجام اچھا نہیں ہوتا۔ غصہ وہ آگ ہے کہ جلا کر راکھ کر دیتی ہے، اسی لئے ہمیں حکم ہے کہ غصہ آئے تو ٹھنڈا پانی پی لو، کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ اور بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ۔ غصے کی حالت میں ماں کو دودھ پلانے سے بھی منع کیا جاتا ہے کیوں کہ ماں کے خون میں غصہ دلانے والے ہارمون، ایڈرلین (Adrenaline) کا شامل ہونے سے دودھ بھی مضر ہونے کی وجہ سے بچے کے لئے نقصان دہ بلکہ مہلک بھی ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے طویل مطالعے کے بعد شخصیت کی دو قسمیں متعین کی ہیں: ”الف“ اور ”ب“۔ ”الف“ شخصیت تیز ذہن اور بہت فعال ہوتی ہے۔ بات کو پا جانے اور کام کو تیز رفتاری سے نمٹانے کی اور جوش و جذبہ کی ایسے لوگوں میں بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اپنی ذہانت کی وجہ سے وہ بات کی تہہ کو جلد پہنچ جاتے ہیں اور کام پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ انھیں اور غصہ ایسے لوگوں کی گویا ناک پر دھرا رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسے لوگ ہی ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی تکالیف کے شکار ہوتے ہیں جو ان کی ہلاکت کا سبب بنتی ہیں۔

”ب“ شخصیت کے حامل افراد اس کے برعکس ہوتے ہیں ٹھنڈے مزاج، سستی کے مارے، بار بار، ہوش کے زیادہ عادی۔ کام اور ذمے داریاں انہیں زیر نہیں کرتیں۔ اپنے مزاج کے اس انداز کی وجہ سے وہ ذہنی دباؤ اور انھیں کا شکار نہیں ہوتے اس لئے بلڈ پریشر اور قلب کی شکایات سے بھی بالعموم محفوظ رہتے ہیں۔

اس سلسلے میں ایک امریکی ماہر معالج ریڈ فورڈ ولیمز ایم ڈی نے اپنی بیوی ورجینیا کے ساتھ مل کر ”الف“ شخصیت کے حامل افراد کے لئے لاحق خطرات صحت پر ایک بڑے کام کی کتاب لکھی ہے جس کا حاصل یہ ہے کہ ایسی شخصیت امراض قلب سے ہلاک نہیں ہوتی بلکہ غصہ اس کا مہلک ہوتا ہے۔ اپنے ۲۰ سالہ تجربات اور مشاہدات و علم کی روشنی میں ان دونوں نے مل کر یہ کتاب لکھنے کا فیصلہ کیا۔ طے یہ ہوا کہ اس کے بعض باب بیگم لکھیں گی اور بعض ڈاکٹر ریڈ فورڈ ولیمز۔ خود اس کتاب کے لکھنے کے دوران اختلاف رائے انھیں کا سبب بنتا رہا، لیکن دونوں نے الجھے بغیر یعنی غصے کو تھوک کر یہ کام کر دکھایا۔ ۱۹۹۳ء میں شائع ہونے والی اس کتاب کا نام انہوں نے ”غصہ مارتا ہے“ (Anger Kills) رکھا۔ اس کتاب میں انہوں نے بڑے مضبوط دلائل کے ساتھ پڑھنے والوں کو ٹھنڈے مزاج

سے کام لینے کے گر بتائے ہیں۔ ان کے مطابق دلیل اور معقولیت غصے کے شعلوں کو ٹھنڈا کر دیتے ہیں۔ کتاب کے مطابق یہ کام ہم سب کر سکتے ہیں۔ ان دونوں نے جو کچھ لکھا ہے وہ قابل کر کے ہی چھوڑتا ہے۔ اس کتاب کے بارے میں مناسب یہی سمجھا گیا کہ ان دونوں میاں بیوی کا انٹرویو لیا جائے اور ان کے دلائل سنے جائیں۔ ڈرہم، نارٹھ کیرولینا یونیورسٹی میں رکارڈ ہونے والے اس انٹرویو میں ان کی بیگم ورجینیا ولیمز ایم ڈی بھی شریک تھیں۔ انٹرویو لینے والوں کو حیرت اس بات پر تھی کہ کیا غصہ پر قابو پانے کے لئے خود کو روک کر رکھنے والے دونوں میاں بیوی واقعی ذہنی ہم آہنگی حاصل کر کے یہ کتاب لکھ سکے؟

اس سلسلے میں ڈاکٹر ریڈ فورڈ نے بتایا کہ شروع میں یہ واقعی بہت سخت اور مشکل تھا۔ ہم دونوں گفتگو کے دوران ایک دوسرے پر اہل پڑتے تھے۔ غصے اور باہمی الجھن اور خیالات کے تصادم کی وجہ سے ہم بری طرح اپنا غصہ ایک دوسرے پر اتارتے رہتے تھے۔ یوں سمجھئے کہ ایک طرح ہم ایک دوسرے سے خوف زدہ تھے۔ ڈاکٹر ورجینیا ریڈ فورڈ نے کہا کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری کوششیں ہم آہنگ ہوتی گئیں اور ہم اس چکر سے نکل آئے کہ یہ کتاب دراصل کسی کی ہے اور اس میں کس کا کتنا حصہ ہے؟

ریڈ فورڈ نے بتایا کہ آخر کار ہم نے طے کیا کہ ہم دونوں کو اپنے اپنے باب خود لکھنے چاہئیں۔ اس پر ورجینیا بولیں یہ خیال ریڈ فورڈ کا تھا۔

بات دراصل یہی تھی کہ ایک کتاب ہی نہیں ان دونوں نے یہی کچھ سوالات کے جوابات کے سلسلے میں بھی کیا۔

اصل آزمائش: دراصل گھر، کام اور دنیا میں مل کر کام کرنے کے طور طریقوں کا سیکھنا دونوں میاں بیوی کے لئے ایک وسیع مصروفیت اور ہمہ گیر کام تھا (ورجینیا کا اصل کام کتابوں کی تالیف اور تاریخ کی تدوین ہے)۔

ان دونوں کا پیغام بہت سادہ لیکن قوی ہے یعنی یہ کہ دوسروں پر غصہ اتار کر آپ دراصل خود کو ہلاک کرتے ہیں۔ وہ ہمیں غصے کی حالت میں اس پر قابو پانے کے طریقے بتاتے ہیں جن کی مدد سے ہم اس کیفیت سے نکل سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ آپ معقولیت سے کام لیں۔ سوچہ بوجھ اور عقل سے کام لے کر یہی مثبت تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح سوچنے اور سمجھنے کا انداز اختیار کیے رہنے سے غصہ رفتہ رفتہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

اس کے باوجود غصے کے بارے میں دوسروں کو تلقین و ہدایت کرنے والا خود اپنے غصے سے نجات نہیں پاتا۔ سوال

یہ ہے کہ ایسی صورت میں ان دونوں نے کس طرح اپنے اپنے غصے کو زیر کیا؟ اس سلسلے میں ڈاکٹر ولیمز نے ایک میٹنگ کے دوران اپنے ایک رفیق کار کے ساتھ بھڑپ کا تذکرہ کیا جس نے میٹنگ کے دوران ان کے خیالات کو نوا اور احسان قرار دیا تھا۔ اس کی اس بات سے ظاہر ہے کہ انہیں سخت برافروختہ کر دیا تھا لیکن یہ قول ان کے اس صورت حال میں اپنے خیالات اور احساسات کا درست اندازہ لگانے کی ضرورت اور اہمیت کے تصور نے انہیں فوراً غصے کے اظہار سے روک دیا اور پھر انہوں نے خود سے تین سوال کیے: کیا یہ رد عمل ضروری ہے؟ کیا ان کا غصہ حق بجانب ہے؟ اور کیا وہ اس صورت حال کو تبدیل کر سکتے ہیں؟

ان کے دماغ نے جواب دیا: ”ہاں تم یہ کر سکتے ہو، تمہیں اس قسم کا سلوک قبول اور تسلیم نہیں کرنا چاہئے“ انہوں نے ایک گہرا سانس لینے کے بعد پُر اعتماد اور جیسے سمجھے میں کہا: معاف کیجئے! میں مناسب اور ضروری سمجھتا ہوں کہ آپ کو کچھ بتاؤں۔ آپ نے ابھی میرے خیالات کے بارے میں لفظ ”لغو“ اور ”احسانہ“ استعمال کیے ہیں۔ ان سے یقیناً مجھے الجھن ہوئی ہے۔ مجھے خوشی ہوگی کہ آپ میرے خیالات پر تنقید کریں لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ جو لفظ آپ نے استعمال کیے ہیں وہ لا حاصل ہیں۔ اگر یہاں ہمیں مل جل کر موثر انداز میں کام کرنا ہے تو میرے لئے ضروری ہے کہ میں آپ کے یہ الفاظ شکریہ کے ساتھ لوٹا دوں۔ یہ میری ضرورت نہیں ہیں۔ کیا آپ میری اس بات سے اتفاق کرتے ہیں؟“

ان کی یہ گفتگو سن کر کمرے میں سناٹا چھا گیا اور پھر میٹنگ میں شریک ہر شخص پُر زور انداز میں ان کی تائید کرنے لگا۔ ڈاکٹر ولیمز اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ ڈاکٹر ولیمز کا گفتگو کا یہ انداز غصے کے اظہار کے مقابلے میں زیادہ بہتر اور مثبت ثابت ہوا۔

وہ بھی ان ریمارکس کے جواب میں سخت الفاظ کہہ سکتے تھے لیکن ان کے بجائے انہوں نے جو کچھ کہا وہ بہت بہتر تھا کیوں کہ وہ اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے **اچھی شادی شدہ زندگی:** ڈاکٹر ریڈ فورڈ نے بتایا کہ اپنے مزاج کے انداز اور افتاد طبع کی وجہ سے ان کی شادی شدہ زندگی میں بڑے اتار چڑھاؤ آتے رہے۔ بسا اوقات اپنے اس مزاج کی وجہ سے وہ دوسروں کے ساتھ تشرش اور تنگ انداز میں پیش آتے رہے۔ یہاں تک کہ ان کی بیوی بھی اس کا نشانہ بنتی ہیں، لیکن ان کے خاندان والوں نے یہ ضرور محسوس کیا کہ وہ اپنی اس مزاجی کیفیت پر قابو

میوہ جات کا صحیح استعمال

مناسب مقدار میں میوہ جات کے استعمال سے وزن کا بڑھنا کوئی فکر طلب مسئلہ نہیں رہا

کے لئے ہفتے میں چار یا پانچ مرتبہ میوہ جات یا ان کے بیج کھانے چاہئیں۔ ان میوہ جات میں اگرچہ فربہ پائی جاتی ہے لیکن نئی تحقیق کے مطابق مناسب مقدار میں میوہ جات کے استعمال سے وزن کا بڑھنا کوئی فکر طلب مسئلہ نہیں رہا البتہ ماہرین کی اکثریت میں یہ شک پایا جاتا ہے کہ میوہ جات کے فربہ اجزاء زیادہ مقدار میں ہونے کی وجہ سے معدے کی خالی جگہ بھر جاتی ہے لیکن دوسری اشیاء کی موجودگی میں چربی کی مقدار میں اضافہ نہیں ہونے دیتی۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میوہ جات سے جسم کو ملنے والی چربی کی اور طریقے سے خرچ ہو جاتی ہے۔ میوہ جات صرف چبانے کے لئے استعمال نہیں ہوتے بلکہ سبزی کی ڈشوں، سلاڈ کے طور پر اور ریک، پیٹریوں میں بھی انہیں شامل کیا جاتا ہے۔ پھلی اور گوشت کے سالن میں بھی ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کیلر میں اضافہ کے بغیر انہیں روزمرہ غذا کا حصہ بنانے کے لئے چند نوٹس ذیل میں دیئے جا رہے ہیں:

- پروٹین کی مقدار کم کرنے کے لئے میوہ جات چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر استعمال کرنے چاہئیں۔
- جب بھی آپ بیکری کی اشیاء میں میوہ جات کو شامل کریں تو ٹیک، پیٹری وغیرہ میں سے پتھر نکال دیں تاکہ فربہ میں اضافہ نہ ہو۔ روست کرنے یا میوہ جات کو گرم کرنے سے ان کا صحیح معنوں میں Flavour نکل آتا ہے۔

- غذائی اسٹیکس بنانے کے لئے میوہ جات کے ساتھ دلیہ یا ذرائی فروٹ استعمال کریں۔
- اخروٹ یا مونگ پھلی کا مناسب استعمال منہ کے چھالوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

- میوہ جات چونکہ گرم ہوتے ہیں لہذا ان کے ساتھ مزید گرم چیزوں کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- کچھ میوہ جات سبز چائے میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں جو مدافعتی نظام کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں۔

ضرورت ہے

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحبِ اخلاص نمائندوں کی ضرورت ہے۔ خواہش مند حضرات لاہور کے پتے پر فوراً رابطہ کریں۔

سہریوں میں میوہ جات کی مانگ معمول سے بڑھ جاتی ہے اور لوگ طرح طرح کے خشک میوہ جات استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں لیکن بعض لوگ اس لئے میوہ جات سے گریز کرتے ہیں کہ ان میں چربی کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے خیالات حالیہ ریسرچ سے تبدیل ہو سکتے ہیں کیونکہ تحقیقی ماہرین کے مطابق اگرچہ میوہ جات میں زیادہ مقدار میں کیلر یا موجود ہوتی ہیں جن کا 80 فیصد حصہ چربی پر مشتمل ہوتا ہے۔۔۔۔۔ لیکن ان میں Linoleic اور Linodolenic جیسے ایسڈز بھی پائے جاتے ہیں جو صحت مند جلد اور بالوں کی نشوونما اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لئے ضروری تصور کیے جاتے ہیں۔

علاوہ ازیں میوہ جات میں موجود Unsaturated چربی اور خاص طور پر Monounsaturated چربی جسم میں کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتی ہے۔ میوہ جات کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہتی ہے۔ ان میں وٹامن ای کثیر مقدار میں اور پروٹین، میلکشیٹیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فائبر اور تانبا شامل ہوتا ہے جو جسمانی قوت کا باعث بنتا ہے۔ مختلف بیماریوں کو ختم کرنے میں بھی میوہ جات کا استعمال مؤثر رہتا ہے

میوہ جات کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہتی ہے۔ ان میں وٹامن ای کثیر مقدار میں اور پروٹین، میلکشیٹیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فائبر اور تانبا شامل ہوتا ہے

دل کی بیماریاں اور میوہ جات کا استعمال ایک خاص تعلق رکھتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ دل کی بیماریوں کے لاحق ہونے کا انحصار ہماری خوراک کی عادتوں پر ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بادام، اخروٹ، Macadamias Hazelnuts کے استعمال سے دل کی بیماری کے امکانات 30 سے 50 فیصد کم ہو جاتے ہیں کیونکہ میوہ جات میں وٹامن ای کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو دل کی بیماریوں کے خطرات کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے

پانے کی کوشش بھی ضرور کرتے رہتے تھے جس میں بسا اوقات انہیں کامیابی بھی حاصل ہوتی تھی۔ اس موقع پر ان کی شریک حیات نے بتایا کہ ان کے شوہر ہر معاملے میں مثبت پہلوؤں کو اجاگر کرنے اور دوسروں کو حوصلہ دلانے کی بڑی کوشش کرتے ہیں اس لئے ان سے کترانے کے بجائے ہم خود کو ان سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اب تمام اراکین خاندان میں ان کا یہ انداز جھلکنے لگا ہے۔ سب مثبت انداز فکر رکھتے ہیں اور حوصلہ بھی۔ ان کی مدد سے بڑی بڑی ہمیں سر کی جاسکتی ہیں۔

دوسرے پر غصہ اتارنے، چیخنے دھاڑنے کے بجائے ایک دوسرے کو سنا، سمجھنا اور باہمی گفتگو کرنا زیادہ درست اور بہتر ہوتا ہے

اس سوال پر کہ آپ دونوں میں ہم آہنگی کا راز کیا ہے؟ ورجینیا نے کہا کہ ہم دونوں ایک جان اور دو قالب اس لئے ہیں کہ ہر کام ہمیں نئی ہمت اور حوصلہ عطا کرتا ہے۔ کام کی اہمیت کا اندازہ ہوجانے کے بعد ہم مل جل کر اسے مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ ایک دوسرے پر غصہ اتارنے، چیخنے دھاڑنے کے بجائے ایک دوسرے کو سنا، سمجھنا اور باہمی گفتگو کرنا زیادہ درست اور بہتر ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید بتایا کہ اب تو ہمارے بچے بھی ہماری شادی یا ساتھ کو ایک مکمل بندھن یا اتحاد بن کر رہ گئے ہیں۔ انہوں نے ہم دونوں کے تعلق باہمی کا جو گہرا مطالعہ کیا ہے اس کے مطابق ہم میں کمزوریاں بھی ہیں مگر اس کے باوجود ہم اپنے تعلق کو مستحکم رکھنے کے لئے ہر وقت کوشاں رہتے ہیں اور ہم دونوں میں محبت اور خلوص کا جذبہ کبھی ماند نہیں پڑتا۔ ورجینیا نے بتایا کہ ہم دونوں کے مزاج میں بڑا فرق ہے۔ میں کام اور تفریح پر زیادہ وقت خرچ کرتی ہوں، اپنی گاڑی کم رفتار سے چلاتی ہوں تاکہ اطراف کے مناظر دل کھول کر دیکھ سکوں، پالتو جانوروں، دوست احباب کے ساتھ زیادہ وقت گزارتی ہوں بلکہ ان لوگوں سے بھی ملتی ہوں جن کے ساتھ میرا کوئی جھگڑا ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں ریڈ فورڈ نے بتایا کہ میرا ان کا ساتھ ہائی اسکول سے چلا آ رہا ہے۔ اس وقت بھی ورجینیا میری پینڈتھیں اور ۳۲ سال کے بعد بھی مجھے ان سے بہتر کوئی اور ساتھی نظر نہیں آتا۔ ورجینیا نفیس اور شستہ خاتون ہیں۔ محل و بردباری کا نمونہ ممتاز رہتی ہیں۔ دھیمے لہجے میں بات کرتی ہیں۔ میں ان کے بالکل برعکس ہوں۔ میرے بارے میں ان کی رائے یہ ہے کہ میں زیادہ توانا اور ذہین ہوں جب کہ وہ میری نظر میں بڑی پُرشک اور حسین ہیں۔ ان کا اصل حسن ان کا سلجھا ہوا مزاج اور شائستگی ہے۔ میں اگر آگ ہوں تو وہ ٹھنڈے پانی کا چشمہ ہیں۔ دراصل میاں بیوی میں ایسی ہم آہنگی ہی حسین ترین زندگی کا نمونہ ہے

اسلاف اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید!!

ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیاء کرام کو شاندار حافظہ ملا، حتیٰ کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں

محدثین اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظہ کا بھید ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیاء کرام کو شاندار حافظہ ملا، حتیٰ کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں آپ اور اپنی اولاد کے حافظہ کے لئے اس عمل پر عمل پیرا ہوں۔

حضور اقدس ﷺ کا ارشاد فرمایا ہوا ایک مجرب عمل لکھتا ہوں جس کو ترمذی وحاکم وغیرہ نے روایت کیا ہے حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر تھا کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ میرے ماں باپ آپ پر قربان ہو جاویں قرآن پاک میرے سینے سے نکل جاتا ہے جو یاد کرتا ہوں وہ محفوظ نہیں رہتا حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں تجھے ایسی ترکیب بتاؤں کہ جو تجھے بھی نفع دے اور جس کو تو بتلائے اسکے لئے بھی نافع ہو اور جو کچھ تو سیکھے وہ محفوظ رہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کے دریافت کرنے پر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جب جمعہ کی شب آوے تو اگر یہ ہو سکتا ہو کہ رات کے اخیر تہائی حصہ میں اٹھے تو یہ بہت ہی اچھا ہے کہ یہ وقت ملا لگے کہ نازل ہونے کا ہے اور دعا اس وقت میں خاص طور سے قبول ہوتی ہے۔ اسی وقت کے انتظار میں حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں سے کہا تھا کہ ”سوف استغفر لکم ربی“ عنقریب میں تمہارے لئے اپنے رب سے مغفرت طلب کروں گا۔ یعنی جمعہ کی رات کے آخری حصہ میں پس اگر اس وقت میں جاگنا دشوار ہو تو آدھی رات کے وقت اور یہ نہ ہو سکے تو پھر شروع ہی رات میں کھڑا ہو اور چار رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ یاسین شریف پڑھے اور دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ دخان اور تیسری رکعت میں فاتحہ کے بعد سورہ المجدہ اور چوتھی رکعت میں فاتحہ کے بعد سورہ ملک پڑھے اور جب التحیات سے فارغ ہو جاوے تو ازل حق تعالیٰ شانہ کی خوب حمد و ثنا کرے اس کے بعد مجھ ﷺ پر درود اور سلام بھیج اور اس کے بعد تمام انبیاء پر درود بھیج اس کے بعد تمام مومنین کے لئے اور ان تمام مسلمان بھائیوں کے لئے جو تجھ سے پہلے مر چکے ہیں استغفار کرو اور اس کے بعد یہ دعا پڑھے۔

فائدہ: دعا آگے آرہی ہے اس کے ذکر سے قبل مناسب ہے کہ حمد و ثنا وغیرہ جن کا حضور ﷺ نے حکم فرمایا ہے دوسری روایات سے جن کو شروع حصن اور مناجات مقبول وغیرہ میں نقل کیا ہے مختصر طور پر ایک ایک دعا نقل کر دیا جاوے تا

کہ جو لوگ اپنے طور سے نہیں پڑھ سکتے وہ اس کو پڑھیں اور جو حضرات اس کو پڑھیں اور جو حضرات خود پڑھ سکتے ہوں وہ اس پر قناعت نہ کریں بلکہ حمد و صلوة کو بہت اچھی طرح سے مبالغہ سے پڑھیں۔ دعا یہ ہے۔

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَذَّ خَلْقِهِ وَرَزَا نَفْسِهِ وَزَيَّنَ عَرْشَهُ وَمَدَّ كَلِمَتِهِ اللَّهُمَّ لَا أُخْصِي ثَنَاءَ عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَبِيِّ الْأُمِّيِّ الْهَاشِمِيِّ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْبَرَّةِ الْكِرَامِ وَعَلَى سَائِرِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِأَخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِلْوَالِدَيْنِ وَلِلْجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ مُجِيبٌ الدُّعَوَاتِ ط

”تمام تعریف جہانوں کے پروردگار کے لئے ہے ایسی تعریف جو اس کی مخلوقات کے اعداد کے برابر ہو، اس کی مرضی کے موافق ہو، اس کے عرش کے وزن کے برابر ہو، اس کے کلمات کی سیانہوں کے برابر ہو، اے اللہ میں تیری تعریف کا احاطہ نہیں کر سکتا تو ایسا ہی ہے جیسا کہ تو نے اپنی تعریف خود بیان کی، اے اللہ ہمارے سردار نبی امی، ہاشمی پرورد و سلام اور برکات نازل فرما اور تمام نبیوں اور رسولوں اور ملائکہ مقربین پر بھی، اے ہمارے رب ہماری اور ہم سے پہلے مسلمانوں کی مغفرت فرما اور ہمارے دلوں میں مومنین کی طرف سے کینہ پیدا نہ کر اے ہمارے رب تو مہربان اور اور رحیم ہے، اے اللہ العالمین میری اور میرے والدین کی اور تمام مومنین اور مسلمانوں کی مغفرت فرما بیشک تو دعاؤں کو سننے والا اور قبول کرنے والا ہے۔“

اس کے بعد وہ دعا پڑھے جو حضور اقدس ﷺ نے حدیث بالا میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کو تعلیم فرمائی اور وہ یہ ہے: اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ الْمَعَاصِي أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَرَحْمَتِي أَنْ تَكْلِفَ مَا لَا يَعْنِيهِ وَارْزُقْنِي حَسَنَ النَّظَرِ فِيمَا يَرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تَرَامُ اسئلك يا الله يا رحمن بجلالك ونور وجهك ان تلزم قلبي حفظ كتابك كما علمتني وارضقني ان اقراؤه على النحو الذي يرضيك عني اللهم بديع السموات والارض ذا الجلال والاكرام والعزة التي لا ترام اسئلك يا الله يا رحمن بجلالك ونور وجهك ان تنور

بکتابک بہری وان تطلق به لسانی وان تفرج به عن قلبی وان نشرح به صدري وان تغسل به بدنی فانہ لا یعیننی علی الحق غیرک ولا ینوتہ الا انت ولا حول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم ط اے اللہ العالمین! مجھ پر رحم فرما کہ جب تک میں زندہ رہوں گناہوں سے بچتا رہوں اور مجھ پر رحم فرما کہ میں بیکار چیزوں میں کلفت نہ اٹھاؤں اور اپنی مرضیات میں خوش نظری مرحمت فرما، اے اللہ میں اور آسمان کے لئے نمونہ پیدا کرنے والے اے عظمت اور بزرگی والے اور اس غلبہ یا عزت کے مالک جس کے حصول کا ارادہ بھی ناممکن ہے اے اللہ اے رحمن میں تیری بزرگی اور تیری ذات کے نور کے طفیل تجھ سے مانگتا ہوں کہ جس طرح تو نے اپنی کلام پاک مجھے سکھایا اسی طرح اس کی یاد بھی میرے دل سے چسپاں کر دے اور مجھے توفیق عطا فرما کہ میں اس کو اس طرح پڑھوں جس سے تو راضی ہو جائے اور اے اللہ میں اور آسمانوں کے بے نمونہ پیدا کرنے والے، اے عظمت اور بزرگی والے اور اس غلبہ یا عزت کے مالک جس کے حصول کا ارادہ بھی ناممکن، اے اللہ اے رحمن میں تیری بزرگی اور تیری ذات کے نور کے طفیل تجھ سے مانگتا ہوں کہ تو میری نظر کو اپنی کتاب کے نور سے منور کر دے اور میری زبان کو اس پر جاری کر دے اور اس کی برکت سے میرے دل کی تنگی کو دور کر دے اور میرے سینے کو کھول دے اور اس کی برکت سے میرے جسم سے گناہوں کا میل و صودہ کے حق پر تیرے سوا میرا کوئی مددگار نہیں اور تیرے سوا میری یہ آرزو کوئی پوری نہیں کر سکتا اور گناہوں سے بچنا یا عبادات پر قد رت نہیں ہو سکتی، مگر اللہ برتر و بزرگی والے کی مدد سے۔

پھر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اے علی! اس عمل کو تین جمعہ یا پانچ جمعہ یا سات جمعہ کر، انشاء اللہ دعا ضرور قبول کی جائے گی۔ قسم ہے اس ذات پاک کی جس نے مجھے نبی بنا کر بھیجا ہے کسی مومن سے بھی قبولیت دعا نہ چو کے گی۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ علی رضی اللہ عنہ کو پانچ یا سات ہی جمعہ گزرے ہوئے تھے کہ وہ حضور کی مجلس میں حاضر ہوئے اور عرض کیا یا رسول اللہ پہلے میں تقریباً چار آیتیں پڑھتا تھا اور وہ بھی مجھے یاد نہ ہوتی تھیں اور اب تقریباً چالیس آیتیں پڑھتا ہوں اور ایسی ازبر ہو جاتی ہیں کہ گویا قرآن شریف میرے سامنے کھلا ہوا رکھا ہے۔ اور پہلے میں حدیث سنتا تھا اور جب اس کو دوبارہ کہتا تھا تو ذہن میں نہیں رہتی تھی اور اب احادیث سنتا ہوں اور جب دوسروں سے نقل کرتا ہوں تو ایک لفظ بھی نہیں چھوٹتا۔ (بخاری، فضائل اہل بیت)

بواسیر اور دائمی قبض

دورِ حاضر کا تیزی سے پھیلنے والا انتہائی تکلیف دہ مرض، جس کا فوری علاج بے حد ضروری ہے۔

دو بار لیجئے۔ ☆ بیگن، اروی، مسور کی وال نہ کھائیے۔
☆ لال مرچ کا استعمال کم سے کم کیجئے۔ ☆ بیکری کی بنی ہوئی تمام اشیاء سے پرہیز کیجئے۔ ☆ آنتوں میں تیز ابیت بڑھانے، خراش ڈالنے والی غذا نہ کھائیے، اس میں گرم مصالحے اور گوشت سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ ☆ امریکن روٹی، پروڈیا فوڈ کی گدی پر نہ بیٹھئے۔ بید یا نواڑ کی کرسی پر بیٹھ کر کام کیجئے۔

ایک بات یاد رکھئے! قبض آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ قبض نہ ہونے دیجئے۔

فائدہ مند اشیاء:

بواسیر کے مریضوں کو چاہئے رفع حاجت کا ایک وقت مقرر کریں اور ہو سکے تو صبح و شام فارغ ہونے کی عادت ڈالیں۔

مولی پکا کر کھائیے اور کچی نجھی سلاد میں روزانہ کھائیے۔ مولی کے پتے بھی فائدہ مند ہیں۔ مولی دھو کر قتلے کریں، پتے اچھی طرح دھو لیں، چھلنی میں رکھ کر ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دھوئیں تاکہ مٹی نہ رہ جائے۔ نرم ہرے پتے کاٹ لیں۔ معمولی سے تیل میں پانچ چھ لہسن کے کٹے ہوئے جوے اور تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر مولی کے قتلے اور پتے ٹکی آج پر اچھی طرح ڈھانک کر دم دیں۔ کھاتے وقت تھوڑی سی کالی مرچ پسٹی ہوئی چھڑک لیں۔ یہ بھی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

☆ مولی کے تازہ رس کا ایک گلاس روزانہ بطور دوا بیئیں۔
☆ چولائی کے پتوں کی بھیجا مفید ہے۔ ☆ بھوے کا ساگ پکا کر کھائیے۔ ☆ رات کو ایک چھچھ ثابت اسپول بغیر چبائے پانی کے ساتھ کھائیے۔ اسپول کی بھوس بھی مفید ہے۔ ☆ خوبانیاں پانی میں بھگو کر صبح کھائیے۔ ☆ انجیر کے چار پانچ دانے صبح نہار منہ کھائیے۔ تکلیف زیادہ ہو تو معالج سے پوچھ کر پانی میں شہد ملا کر انجیر کھائیے۔ ☆ کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں بوجھ ہو تو تین دانے انجیر کھائیے۔ ☆ آٹھ سے بارہ گلاس پانی روزانہ پیجئے۔ ☆ بغیر چھنے آنے کی روٹی پکوا کر کھائیے۔ ☆ روزانہ کی غذا میں سلاد، کچی بنزیاں اور تازہ پھل شامل کیجئے۔ ☆ آنے کا چھان دو تھپے لے کر ایک گلاس پانی میں ابا لے اور ڈھک کر چائے کی طرح دم دے کر ایک چھچھ ملا کر پی لیجئے۔ قبض دور ہو جائے گا۔

آجائیں، ان سے بھی تکلیف ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ دست آتے ہوں، بیماری پرانی ہو وہ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں گزشتہ چند برسوں کے اندر غذاؤں میں تبدیلی آئی ہے۔ چٹ پٹی، کراری غذائیں، بھنا گوشت نکلے کباب، بھنی ران، کڑا ہی، گوشت، کنکناٹ، قیمہ اور گردے کپورے بازار میں کھانے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ ان کے ساتھ سادے نان، روغنی نان، شیر مال اور تافان کھائے جاتے ہیں۔ مرغن کھانا آسانی سے ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے اب پیپسی کولا جیسے مشروبات کھانے کے ساتھ پیئے جاتے ہیں پھر بھی کھانا ہضم نہ ہو، سینے پر بوجھ رہے تو مختلف ہاشمے کی دوائیاں کھائی جاتی ہیں۔ ان سب سے بواسیر کا مرض لاحق ہونے کا امکان فروز تر ہوتا ہے۔

کالی زیری پانچ تو لے لے کر آدھی کو بھون لیجئے اور آدھی ویسے ہی ملا کر بوتل میں رکھئے۔ روزانہ تین گرام پانی کے ساتھ پھانکئے، خوبی بادی بواسیر میں مفید ہے

دورانِ حمل اکثر خواتین بواسیر کے مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ یہ وقتی طور پر ہوتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ بچہ پیٹ میں جوں جوں پرورش پاتا ہے، اندر سے دباؤ آس پاس کی خون کی رگوں پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے خون رک کر سے بن جاتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد یہ ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن بعض دفعہ یہ مستقل بیماری بن کر ساتھ دیتے ہیں۔ اکثر بواسیر کے مریضوں کو برسوں پیہ نہیں چلتا کہ ان کو کیا بیماری ہے بادی بواسیر میں ایسا ہوتا ہے۔ جب کبھی درد ہو، تکلیف ہو، خون آئے پھر پتہ چلتا ہے کہ یہ مرض ہے۔ اس بیماری کی ایک عام پچان یہ ہے کہ بار بار غسل خانے جانا پڑے اور حاجت سے فارغ ہو کر بھی ایسا محسوس ہو کہ ابھی بوجھ باقی ہے یا آپ صبح طرح ریز نہیں ہوتے، آنتیں صاف نہیں ہوتیں، طبیعت مکرر رہے تو آپ اپنی غذا کی طرف توجہ دیجئے، قبض نہ ہونے دیجئے۔

بواسیر دور ہو جاتی ہے بشرطیکہ اصل سبب کا علاج کیا جائے۔ اپنی غذا کی اصلاح کر لیجئے اور ہر چیز کیجئے، آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

نقصان دہ چیزیں:

☆ بڑا گوشت نہ کھائیے۔ ☆ بکری کا گوشت بھی ہضم میں

ہمارے ایک عزیز بواسیر کے مہلک مرض میں مبتلا تھے۔ انہوں نے خاصے علاج کیے جو احباب ان سے ملنے آتے، نت نئے مشورے دیتے۔ کوئی بواسیر کا چھلا پھینکے کی تاکید کرتا اور کوئی کسی سنیا سی کے بتائے ہوئے نسخے پر عمل کرنے کو کہتا۔ ہر نسخے کی اپنی ایک علیحدہ کہانی تھی۔ بواسیر کی طلسماتی گولیوں، مرہموں اور دوائیوں کی لمبی چوڑی فہرست بن گئی۔ انہی دنوں ایک خاتون بھارت سے آئیں۔ وہ کہنے لگیں: ”ہم تو اب بیمار یوں کا علاج غذا سے کرتے ہیں اور دوا چھوڑ دیتے ہیں“ اس موضوع پر خاصی کٹا ہیں ہم نے پڑھیں۔ نزلہ، زکام، کھانسی، جسم کے درد میں اورک کی چائے پیئے ہیں۔ نزلہ شروع ہوتے ہی گرم پانی کی ایک پیالی میں نیموں اور شہد ملا کر پیئے ہیں۔ قبض ہو جائے تو تین خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھا لیتے ہیں اور پانی پی لیتے ہیں۔ بواسیر کے علاج میں مولی کا رس بہترین چیز ہے۔ اس میں دو گاجروں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اور فائدہ مند ہو جاتا ہے۔ اور ہمارے پیارے نبی ﷺ نے انجیر کی افادیت بیان فرمائی ہے جو پرانی قبض کا بہترین علاج ہے۔ باقاعدگی سے انجیر کھائی جائے تو شفا دیتی ہے۔ بواسیر کے تین بڑے سبب ہیں: قبض، تبخیر معدہ اور مسلسل بیٹھے رہنا۔ ایک اور سبب جو اس موذی مرض کا سبب مانا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ بعض لوگ رفع حاجت کے بعد طہارت صحیح طرح نہیں کرتے اور مقعد پورے طریقے سے صاف نہیں ہوتا جو اس مرض کا سبب بن جاتا ہے۔

میرا خیال ہے کہ سب سے پہلے انجیر کھا کر علاج کیجئے، اپنی غذا بدل لیجئے، بواسیر کا مرض دور ہو جائے گا“ انشاء اللہ

عزیز کی سمجھ میں بات آگئی۔ انہوں نے پوچھ پوچھ کر اپنے لئے غذا تجویز کی اور کچھ دنوں میں صحت یاب ہو گئے۔

بواسیر کے تین بڑے سبب ہیں: قبض، تبخیر معدہ اور مسلسل بیٹھے رہنا

بواسیر کو انگریزی میں پائلز کہتے ہیں۔ عام طور پر بادی اور خوبی بواسیر کے مریض ہوتے ہیں۔ اندرونی بواسیر کے سبب گہرائی میں اندر کی طرف ہوتے ہیں۔ بیرونی بواسیر کے سبب کرسی پر بیٹھنے، سواری پر چڑھنے اترنے یا فسطے کی رگڑ سے اکثر عفونت زدہ ہو کر زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ جو لوگ ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جن سے اسہال

اجابت سے فارغ ہو کر پانی سے اچھی طرح طہارت کرنے کے بعد متعقد کو صابن سے اچھی طرح دھو کر کپڑے سے صاف کر کے معمولی سائیز کا تیل لگانے سے آرام رہتا ہے۔ رات کو سوتے وقت زیتون کا تیل پی سکتے ہیں۔ تازہ مہندی کے پتے سکھا دیں کر زیتون کا تیل میں ملا کر پکائیے اور سنبھال کر رکھئے۔ اس میں معمولی سا موم بھی ملا سکتے ہیں۔ اسے رات کو لگائیے تکلیف ہو تو رفع حاجت سے پہلے اور بعد بھی لگائیے۔

پرانے طبیب بو اسیر کا خون جاری ہونے پر فوراً ہی نہیں روکتے تھے۔ ان کا کہنا تھا مسموں میں رکھا ہوا خون فاسد ہو جاتا ہے اس کا خراج بہتر ہے۔ لیکن مریض بہت کمزور ہو تو فوراً روکنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔ گیندے کے پھول پتے پکا کر اس کے پانی سے طہارت کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گھیکوار بو اسیر میں مفید ہے۔ اس کا دوجھ گودارات کو سونے سے پہلے کھانا چاہئے۔ اس سے قبض نہیں رہتا، بو اسیر دور ہوتی ہے۔ پہلے طبیب گھیکوار کا گودا چھیل کر اندر رکھواتے تھے تاکہ تکلیف دور ہو جائے۔ گھیکوار کا گودا ایسے نکالے کہ ہنر رنگ اتر جائے۔ مونا پتہ لیجئے۔ اسے دھو کر صاف چھری کے ساتھ چھلکا تراش کر اتراریے۔

گھریلو ٹوٹکے اور علاج:

آدمی کو نپلوں کا شیرہ مصری ملا کر پینا خون بو اسیر میں مفید ہے۔ ☆ جہن کے نرم پتے سات گرام پیس کر مصری ملا کر پیئیں۔ ☆ گیندے کے پتے ایک سو بارہ گرام، کالی مرچ دو گرام کے ساتھ پیس کر پینے سے آرام آتا ہے۔ ☆ درمیانے سائز کی موی چینی لگا کر روز کھانے سے خون بو اسیر کو آرام آتا ہے۔ ☆ مکولیاں (شیم کے پھل کی گریاں) سات عدد صبح پانی سے کھائیے۔ ☆ بیگن ایک عدد لے کر سکھائیے اور جلا کر اس کی راکھ مسموں پر لگائیے۔ ☆ ہار سنگھار کے بیج لے کر چھیل لیجئے۔ دو تولہ گری میں تین ماش کالی مرچ ملا کر پیس لیجئے۔ تازہ پانی کا چھینٹا دے کر مونگ کے برابر گولیاں بنا کر سکھائیے۔ دو تین گولیاں روزانہ صبح پانی سے کھائیے، خون بو اسیر کے لئے مفید ہے۔ ☆ کالی زیری پانچ تولے لے کر آدھی کو بھون لیجئے اور آدھی ویسے ہی ملا کر بوتل میں رکھئے۔ روزانہ تین گرام پانی کے ساتھ پھاٹکے، خون بادی بو اسیر میں مفید ہے۔ ☆ مغز تخم بکائن اور سونف ہم وزن لے کر باریک پیس لیجئے۔ دونوں کے برابر وزن میں چینی یا مصری ملائیے۔ تین تین گرام صبح شام پانی کے ساتھ پھاٹکے، بادی بو اسیر میں مفید ہے۔ ☆ بو اسیر کی مسیاجی گولیوں کی ایک زمانے میں بہت دھوم تھی کہ سات دن کھانے سے آرام آتا ہے۔ اس کا نسخہ بہت آسان ہے۔ گیندے کے پتے بارہ گرام، مرسوت بارہ گرام اور منقی آٹھ گرام پیس کر ایک ایک گرام کی گولیاں بنا لیجئے۔ ایک گولی صبح پانی سے کھائیے۔ ☆ جولائی کے تازہ پتے ۲۵ گرام

لے کر ایک گرام کالی مرچ ملا کر سردائی کی طرح رگڑ چھان کر پلائیے، خون بو اسیر دور ہوگی۔ ☆ چھ بھر کر لے کر اس چینی ملا کر پینے سے خون بو اسیر کو آرام آتا ہے۔ ☆ ایک نارمل کے اوپر کا چھلکا اتار کر اس کی راکھ بنائیے۔ اس کے تین حصے کیجئے، چینی برابر کی ملائیے۔ صبح شام ایک حصہ کھائیے۔ تین دن کھائیے تو چھ ماہ سے لے کر ایک سال تک کا خون نہیں آتا۔ ☆ کھجی بوٹی کے پتوں کی بھجیا بنا کر کھانے سے بو اسیر کا درد اور خون بند ہو جاتا ہے۔ ☆ گولر کے نیم پختہ پھل بھی پچیس تیس گرام لے کر پانی میں تین جوش دے کر پینے سے بو اسیر کا خون رک جاتا ہے۔

ایک خاص نسخہ: اسپنول ثابت ساٹھ گرام اور سرسوں کے بیج ہم وزن صاف کر کے ملائیے۔ ایک چمچی کھانے سے پہلے صبح شام کھائیے، بو اسیر اور دائمی قبض کا علاج ہے۔

خونی بادی بو اسیر کے لئے ٹوٹکے: ☆ ایک دو مولیاں نرم پتوں سمیت لیجئے، چھیل کر ٹکڑے کر کے ایک پلیٹ میں پھیلا کر رکھئے، تھوڑی سی چینی چھڑک دیجئے، رات کو موملی آسمان کے نیچے شبنم میں رکھئے۔ صبح نماز پڑھ کر کھائیے۔ مستقل کھانے سے آرام آئے گا۔ چند ہفتے

آزماء کر دیکھئے۔ آدھ پاؤ سے لے کر آدھ کلو مولی کا ناشتہ کر سکتے ہیں۔ ☆ شیم کا تازہ پکا ہوا پھل سات عدد سے لے کر اکیس عدد تک کھانے سے بو اسیری سے مر جھا جائیں گے، قبض ختم ہو جائے گا۔ ☆ نمکولی کا مغز نکوا کر اس کا تیل مشین سے نکوائیے۔ شروع میں تین قطرے لیجئے۔ آہستہ آہستہ بڑھائیے۔ بزرگ کہتے ہیں کہ نمکولی کا تیل بو اسیر خون ہو یا بادی اس کی جزا کا دیتا ہے۔ ☆ ہومیو پیتھی میں ایسی ادویہ ہیں جو بو اسیر کو آرام دیتی ہیں۔ مریض کی علامات کو دیکھتے ہوئے قابل ڈاکٹر دوا تجویز کر سکتا ہے۔ ☆ مرض کی شدت میں جراحی بھی اس کا علاج ہے۔ اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ آپریشن کر سکتے ہیں۔ ☆ زیتون کا تیل لگائیے اور پابندی سے رات کو پی لیجئے۔ مغرب کے وقت کھانا کھائیے اور دس بجے کے قریب ایک ڈیڑھ چمچی پی لیجئے۔ فائدہ ہوگا۔

طہارت کرنے کے لئے: منشی بھریٹھ لے کر پانی میں بھگوئیے۔ مٹی کا چھوٹا گھڑا ہوتو بہتر ہے۔ جب طہارت کر چکیں تو اس میں سے پانی لے کر اچھی طہارت کیجئے۔ مستقل کرنے سے بو اسیر دور ہوگی۔

صحت۔ ● غذائیں جو دواؤں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ● بچوں کو پڑھنا کیسے سکھائیں۔ ● پالک: فولاد کا خزانہ۔ ● عالمی شہرت یافتہ کتب۔ ● مایوس اور لا علاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں۔

معذرت

قارئین سے معذرت کہ رسالے میں تاخیر ہوئی۔ بعض قارئین نے رسالے کے حصول کے لئے 5 روپے کے ڈاک ٹکٹ ارسال کیے ہیں ڈاک سہولت ملنے سے ایک روپے کے ٹکٹ استعمال ہوئے ہیں بقیہ 4 روپے واپس کرنا ناممکن ہے۔ وہ رقم ہم رسالے کے لئے خرچ کر رہے ہیں امید ہے کہ قارئین کی طرف سے اجازت ہوگی تاکہ شرعی عذر نہ ہو۔

قارئین!

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

آنندہ شمارے میں کیا ہوگا؟

● منتخب احادیث ● درس ہدایت ● جنات سے سچی ملاقاتیں (اماؤس کا آسیب) ● مسواک اور جدید سائنس ● کونے حیاتین کن غذاؤں میں ہیں ● اسم اعظم کے متلاشی (محمد شین کے مشاہدات) ● ناقابل فراموش (معلّین اور مریضوں کے حیرت انگیز مشاہدات) ● جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ● کلونجی کے کرشمات ● درود شریف اور دیدار رسول ﷺ ● گھڑ میں سونف ضرور رکھئے ● ایئر کنڈیشنر اور صحت ● بہارِ رفتہ کی اجلی سچی کہانیاں (اللہ کی کتاب سے کچھ دکھا دو ورنہ!) ● اسماء الحسنیٰ اور اولیاء کی زندگیوں کا نچوڑ (الرحمن جل جلالہ) ● روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج (کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج) ● سرخ پھل اور سبزیاں ● عورتوں میں سن یاس کی چھ علامات ● کتاب زندگی ● بچوں کو زہریلی اشیاء سے بچائیے ● آپ کا خواب اور روشن تعبیر ● قبض سے نجات کیسے؟ ● گھریلو کام کاج میں خواتین کی

اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لیٹے انکشافات !!!

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ”ما سٹر کی“ کی طرح ہو کہ ہر مشکل پر پریشانی اور ہر اذیت پریشانی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے گئے اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

میں پہنچے گا اور اس کے جس نام سے بھی اپنی مصیبت سامنے رکھے گا تو اس کے نام کے ساتھ مشرق سے مغرب تک کو پالے گا۔ (حلیہ ابونعیم ۴۰/۱)

حضرت ذہبیؒ نے حضرت بایزید بسطامیؒ کے اس ارشاد کو اس طرح نقل کیا ہے کہ: حضرت بایزید بسطامیؒ سے ایک مرید نے عرض کیا: حضرت مجھے ”اسم اعظم“ سکھلا دیں؟ تو آپ نے ارشاد فرمایا: ”اس کی کوئی حد نہیں ہے، بس یہ تو اللہ کی وحدانیت کے لئے تیرے دل کی خالص توجہ با فراغت کا نام ہے، جب تو اس درجہ پر پہنچ جائے گا تو اللہ تعالیٰ کے جس نام کو مقصود میں استعمال کرے گا وہی اسم اعظم کا کام دے گا۔ (سیر اعلام النبلاء ۱۲/۸۷)

حضرت ابوسلیمان دارانیؒ فرماتے ہیں میں نے بعض مشائخ سے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے بارے میں پوچھا تو فرمایا آپ اپنے دل کو پہچانتے ہیں۔ میں نے عرض کیا جی ہاں۔ فرمایا: پس جب آپ دل کو دیکھیں کہ وہ اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر اس میں رقت طاری ہو گئی ہے تو اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کا سوال کر لے پس یہی اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔ (حلیہ ابونعیم)

حضرت ابن الریبع السائحؒ سے نقل کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے آپ سے عرض کیا مجھے اسم اعظم سکھلا دیں تو آپ نے فرمایا: بسم اللہ الرحمن الرحیم کھو، اللہ کی اطاعت کرو ہر چیز تمہاری فرمانبرداری بن جائے گی۔ (حلیہ ابونعیم ۳۲۸/۸)

اسم اعظم کا حصول مشکل ہے:

حکایت:

یوسف بن الحسین نے بیان کیا کہ مجھ سے کہا گیا کہ ذوالنون اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم جانتے ہیں۔ میں نے (اس کے شوق سے) مصر پہنچ کر ایک سال ان کی خدمت میں گزارا پھر ان سے عرض کیا کہ اے استاد! میں نے آپ کی خدمت کی میرا حق خدمت آپ پر واجب ہے اور مجھ سے کہا گیا کہ آپ اللہ کا اسم اعظم جانتے ہیں اور آپ مجھے پہچان چکے ہیں کہ مجھ سے زیادہ کوئی اس کا اہل آپ نے نہ پایا ہوگا میں چاہتا ہوں کہ وہ آپ مجھے تعلیم کر دیں۔ یہ سن کر ذوالنون خاموش ہو گئے اور مجھے کچھ جواب نہ دیا۔ میں ان کے سکوت سے یہ نتیجہ نکالا کہ وہ مجھے بتا دیں گے۔ اس کے بعد چھ ماہ گزر گئے تو ایک دن میرے پاس گھر میں سے ایک طاہر لے کر آئے

ثواب الداعی بذالک کما اطلق ذالک فی القرآن والمراد به مزید ثواب الداعی والقادی (ابو الدر المنظم) (ترجمہ) جن احادیث و اقوال میں اللہ کے کسی نام کی اعظمیت وارد ہوئی ہے ان سے مراد ان الفاظ کے ساتھ دعا کرنے والے کو زیادہ ثواب دینا مقصود ہے جیسا کہ قرآن کریم کے بعض مقامات کی تفصیل کا بعض احادیث میں ذکر آیا ہے مگر اس سے مراد تلاوت کرنے والے کو زیادہ ثواب دینا مقصود ہے (نہ کہ قرآن کا ایک حصہ دوسرے حصے سے افضل ہے کیونکہ قرآن اللہ کا کلام ہے اور یکساں درجہ رکھتا ہے اس کے بعض کو بعض پر فضیلت نہیں) بعض علماء فرماتے ہیں:

یہ اسم اعظم میں اعظم کا لفظ عظیم کے معنی میں ہے افضل تفصیل کا صیغہ نہیں ہے کیونکہ اللہ کا ہر اسم بڑا ہے کوئی اسم دوسرے سے بڑا نہیں۔ اور یہ بھی کہا گیا ہے کہ اعظم تفصیل کا صیغہ ہے کیونکہ ہر وہ اسم جس میں اللہ کی تعظیم زیادہ ہو وہ اعظم ہے پس اللہ رب سے اعظم ہے کیونکہ اس نام میں بھی اللہ کا کوئی ہم نام نہیں نہ اضافت کے ساتھ نہ بغیر اضافت کے۔ لیکن رب مخلوق کی طرف مضاف ہو سکتا ہے۔

دوسرا قول:

اللہ تعالیٰ نے اس کا علم صرف اپنے پاس رکھا ہے دوسرے کسی کو اس پر اطلاع نہیں فرمائی جس طرح سے لیلۃ القدر، جمعہ کے دن کی مخصوص گھڑی اور صلوٰۃ وسطیٰ کے بارے میں بھی یہی کہا گیا ہے۔

اسم اعظم کی حقیقت:

کچھ علماء کا موقف یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کا ہر وہ اسم جس سے بندہ اپنے رب کو اس حیثیت سے مستغرق ہو کر پکارے کہ اس کی فکر میں، اس کی حالت میں غیر اللہ کا وجود نہ ہو۔ پس جس شخص نے بھی اللہ تعالیٰ سے اس حالت میں دعا کی تو اس کی یہ دعا مقبولیت کے قریب ہوتی ہے۔

حضرت بایزید بسطامیؒ سے کسی نے اسم اعظم کے بارے میں سوال کیا تو آپ نے فرمایا: اس کی کوئی حد متعین نہیں ہے یہ تو صرف اور صرف اللہ کی وحدانیت کے لئے تیرے دل کا خالص متوجہ ہونا ہے، پس جب تو اس حالت

بسم اللہ الرحمن الرحیم الحمد للہ الذی لہ الاسماء الحسنی والصفات العلیاء والصلوٰۃ والسلام علی سیدنا محمد المخصوص بالشفاعة العظمیٰ و علی آلہ وصحبہ و ذوی المقام الاسنی (و بعد)

بندے نے اکابر اولیاء کی مختلف کتب سے کافی تعداد میں مناجاتیں جمع کیں تو خیال میں آیا کہ اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے متعلق بھی کچھ خدمت ہو جائے اور عوام و خواص اللہ تعالیٰ کے اسماء مبارکہ کا ورد اور اپنی حاجت کی کشائش میں اس وظیفہ کو اپنے اوراد میں شامل کر لیں اور بندہ کے لئے ذخیرہ آخرت ہو۔ اس لئے تو کلام علی اللہ ”اسم اعظم“ کے متعلق اکابر سن اسلام کے اقوال و تجربات اور مشاہدات کو مختلف مستند عربی کتب سے جمع کرنا شروع کیا تو وہ سو کے قریب احادیث، آثار اور اقوال ملے جن کو آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے اور ان سب اقوال کے مطابق تمام اسماء عظمیٰ کو یکجا کر دیا گیا ہے تاکہ ورد میں آسانی رہے۔

اسم اعظم کے متعلق اکابر نے مختلف ارشادات فرمائے ہیں، بعض علماء اللہ تعالیٰ کے سب اسماء عظمیٰ فرماتے ہیں اور بعض نے بعض اسماء کا تعین کرتے ہوئے ان کو اسم اعظم قرار دیا ہے۔ آگے اس کی تفصیل بیان کی جاتی ہے۔

اسم اعظم کے متعلق علماء کے اقوال:

بیحا قول:

اللہ تعالیٰ کے سب اسماء عظیم ہیں، بعض کو بعض پر فضیلت دینا جائز نہیں ہے، امام ابو جعفر طبری، امام ابوالحسن اشعری، محدث ابوحاتم ابن حبان، تاضی ابوبکر باقلانی اور امام مالک کا یہی مذہب ہے۔ جو کچھ احادیث میں ”اسم اعظم“ کے متعلق وارد ہوا ہے یہ حضرات اس کے متعلق فرماتے ہیں کہ یہاں اسم اعظم کا لفظ عظیم کے معنی میں ہے۔ (الدر المنظم)

چنانچہ امام طبری فرماتے ہیں:

اختلفت الآثار فی تعین الاسم الاعظم والذی عندی ان الاقوال کلھا صحیحة إذ لم یرد فی خبر منها انه الاسم الاعظم ولا شیء اعظم منه فکانہ تعالیٰ یقول کل اسم من اسمانی یجوز وصفہ بکونه اعظم فیرجع الی معنی عظیم اھ محدث ابن حبان فرماتے ہیں:

الأعظمیۃ الواردة فی الأخبار المراد بها مزید

اور اس پر سر پوش تھا اور وہ ایک رومال سے بندھا ہوا تھا اور ذوالنون چیزہ میں رہتے تھے کہنے لگے کہ تم ہمارے فلاں دوست کو جانتے ہو جو قسطا ط میں رہتے ہیں؟ میں نے کہا: ہاں! واقف ہوں۔ تو یہ میں ان کے پاس بھیجنا چاہتا ہوں تم ان کو دے آؤ۔ میں نے وہ رومال سے بندھا ہوا طبق لے لیا اور میں ان کو لے کر طویل راستہ پر چلتا رہا اور سوچتا رہا کہ ذوالنون جیسا شخص فلاں شخص کے پاس بدیہ بھیج رہا ہے۔ دیکھنا تو چاہئے کہ ان میں کیا ہے، میں صبر نہ کر سکا یہاں تک کہ نیک پر پہنچ گیا وہاں پر بیٹھ کر رومال کھولا اور ڈھکنا اٹھایا تو اس میں ایک چوہا تھا جو طبق سے کود کر بھاگ گیا۔ میں اس واقعہ سے سخت غصے میں بھر گیا اور میں نے کہا کہ ذوالنون نے میرے ساتھ مخر اپن کر رہا ہے اور مجھ جیسے شخص کے ہاتھ چوہا بھیجتا ہے اور اسی غصہ کی حالت میں واپس آ گیا۔ جب ذوالنون نے مجھے دیکھا تو میرے چہرے سے سب کچھ بھگ لیا۔ پھر کہا اے حق! ہم نے تیرا تجربہ کیا تھا، ہم نے تیرے ہاتھ میں ایک چوہا امانت دیا تھا تو نے اس میں بھی ہمارے ساتھ خیانت کی تو کیا ایسے حال کے ہوتے ہوئے میں اللہ کا اسم اعظم تیری امانت میں دے دوں؟ میرے پاس سے چلا جائیں تجھے دیکھنا بھی نہیں چاہتا۔

اسم اعظم (۱)

خود انسان اسم اعظم ہے
خود انسان ہی اسم اعظم ہے پس جس شخص نے اپنے نفس کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا اور اپنے رب کے اسم اعظم کو پہچان لیا۔
شیخ ابوالحسن شاذلی فرماتے ہیں میں ایک دن اپنے شیخ عبدالسلام ابن مشیش کے سامنے بیٹھا ہوا تھا آپ کا ایک چھوٹا سا بچہ بھی تھا میں نے اس کو اپنی گود میں اٹھالیا پھر میں نے ارادہ کیا کہ شیخ سے اسم اعظم کے متعلق سوال کروں تو بچے نے میرے ٹھوڑی پکڑ کر کہا: اے چچا! آپ ہی اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم ہیں یا اسم اعظم تمہارے اندر ہے۔ یہ سن کر شیخ نے فرمایا آپ کو بچے نے جواب دے دیا ہے اس کو سمجھ لو۔ (الکنز ص: ۱۶۱)

(نوٹ) شیخ ابوالحسن شاذلی کو اللہ کا اسم اعظم قرار دینا یا ان میں اللہ کا اسم اعظم ہونے کا مطلب یہ ہے کہ شیخ ابوالحسن شاذلی اللہ تعالیٰ کے نزدیک اتنے عظیم مرتبے پر فائز تھے کہ ان کو ہی اللہ کا اسم اعظم قرار دے دیا گیا، یہ بات اس قبیل سے ہے جیسا کہ آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے "مَنْ كَانَ اللَّهُ كَانَ اللَّهُ لَهُ" (جو اللہ کا ہو جاتا ہے اللہ اس کا ہو جاتا ہے) شیخ ابوالحسن شاذلی اس وقت فنا فی اللہ کے اس مرتبہ میں تھے جس کے اظہار کے لئے بچے نے کہا اللہ کا اسم اعظم تمہارے اندر ہے یا تم اسم اعظم ہو۔ (امداد اللہ انور)
سابقہ قول کی تائید کے لئے ایک دلیل:

شیخ ابن عربی فرماتے ہیں میں حضرت ابو احمد بن سید

بون سے مرسیہ میں ملا آپ سے کسی شخص نے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے بارے میں سوال کیا تو شیخ نے اس کو ایک کنکری مارتے ہوئے کہا کہ: تم ہی اللہ کا اسم اعظم ہو اور وہ اس لئے کہ اسماء ذلات کے لئے مقرر کئے گئے ہیں اور ان میں اشتراک ممکن ہے اور تم اللہ تعالیٰ کی ذات پر سب سے بڑی دلیل ہو۔ (الفتوحات المکیہ فی معرفۃ منزل التلاوة الاوادی من المحضرۃ الموسویۃ ۲/۶۳۱)

اسم اعظم (۲)

استغراق فی الدعاء

ہر وہ اسم جو اللہ تعالیٰ کے اسماء میں سے ہو اور بندہ اس کے ساتھ اپنے رب سے مستغرق ہو کر ایسی حالت میں دعا کرے کہ اس وقت اس کے دل میں غیر اللہ کا کوئی گزرت نہ ہو، پس جو شخص بھی اپنی دعا میں یہ حالت پیدا کرے گا تو اس کی دعا قبول ہو جائے گی۔

اس قول کے قائل امام جعفر صادقؑ، حضرت جنید بغدادیؒ وغیرہ ہیں۔ (بحوالہ "اسم اعظم" دارالعارف لمٹان) (بقیہ آئندہ شمارے میں پڑھیں)

تاریخی اوراق کے ہیرے موتی لعل

حضرت جنید بغدادیؒ کا طریقہ اصلاح

حضرت جنید بغدادیؒ کے پاس ایک شخص بیس سال تک حاضر خدمت ہوتا رہا۔ ایک روز اس نے عرض کیا کہ بیس سال سے حاضر خدمت ہو رہا ہوں لیکن مجھے تو آپ سے کچھ حاصل نہ ہوا۔ وہ شخص اپنی قوم قبیلہ کا سردار تھا۔ آپ سمجھ گئے کہ اس کے دل میں بڑائی ہے اس لئے اصلاح نہیں ہو رہی ہے۔ آپ نے کہا: کیا تم واقعی اپنی اصلاح چاہتے ہو؟ اس نے کہا: ہاں۔ آپ نے فرمایا: ٹھیک ہے تم ایسا کرو کہ اخروٹوں سے بھرا ہوا ٹوکرا لے کر خانقاہ کے دروازے پر بیٹھ جاؤ اور اعلان کرو کہ جو شخص مجھے ایک جوتا مارے گا اس کو ایک اخروٹ دوں گا، جو دو جوتے مارے گا اسے دو اخروٹ دوں گا۔ اس طرح جب ٹوکرا خالی ہو جائے تو پھر میرے پاس آ جاؤ۔ اس نے کہا: یہ کام تو مجھ سے نہیں ہوگا۔ آپ نے فرمایا: پھر تمہاری اصلاح زندگی بھر نہیں ہو سکتی۔

اپنی ذات کی اصلاح

ایک بزرگ کے پاس ایک شخص مدتوں رہا اس کے قلب کی حالت درست نہ ہوئی۔ اس نے شکایت کی تو شیخ نے فرمایا: میرے ہاں آئے سے تمہارا کیا مقصود تھا؟ اس نے کہا: میرا ارادہ یہ رہا ہے کہ آپ سے جو فیض مجھے حاصل ہو وہ لے کر دوسروں کو پہنچاؤں۔ شیخ نے کہا: اس نیت کی وجہ سے اصلاح نہیں ہو سکی۔ تم نے تو پہلے سے ہی پیر بننے کی ٹھان رکھی ہے۔ خالص اپنی ذات کی اصلاح کی نیت رکھو تو اصلاح ہوگی ورنہ اصلاح ممکن نہیں۔

پھول اور کانٹے

جس کی محبت ہوتی ہے اس سے وابستہ چیزوں سے بھی محبت ہونی چاہئے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ پھول کو حاصل کرنے کے لئے کانٹوں سے بھی الجھتا اور بھی زخمی ہونا پڑتا ہے۔ اسی طرح اگر بھینس کے دودھ سے محبت ہوتی ہے تو پیشاب اور گوبر کی زحمت بھی برداشت کرنی پڑتی ہے۔ ایک بھینس والے سے آپ پوچھیں کہ دودھ حاصل کرنے کے لئے بھینس کی کتنی خدمت کرنی پڑتی ہے؟ اس کی نجاستوں کو بھی کس طرح برداشت کرتا ہے؟ خدا سے محبت ہے تو اس کے محبوب سے محبت کرو، اس کی یاد میں لگے رہو، گپ شب اور دنیا داری میں وقت نہ گزارو۔

ہدایت کے راستے پر چلنے میں راحت ہے

حضرت حکیم الامت نے اپنا ایک واقعہ بیان فرمایا ہے کہ ایک بار میں سہارنپور سے کانپور جانے کے لئے لکھنؤ جانے والی ریل پر سوار ہوا۔ اس ڈبے میں ایک صاحب سے میں نے دریافت کیا کہ کیا آپ بھی لکھنؤ جا رہے ہیں؟ تو انہوں نے کہا کہ میں میرٹھ جا رہا ہوں میں نے کہا کہ یہ گاڑی تو میرٹھ جانے والی نہیں ہے آپ کو تو لکھنؤ لے جائے گی۔ چونکہ ریل چل پڑی تھی اب وہ اتر بھی نہ سکتے تھے مگر شیخ راہ پر نہ ہونے اور غلط راہ پر ہونے کے سبب انہیں اس قدر پریشانی تھی کہ میں نے ان سے کچھ گفتگو کرنی چاہی تو یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ تمہیں باتوں کی سوجھی ہے اور ہمارے دل کی پریشانی کا جو عالم ہے وہ ہم ہی جانتے ہیں۔ اس بات سے یہ بات نہایت واضح ہو جاتی ہے کہ ہدایت کی راہ پر لگ جانے سے ہی سکون شروع ہو جاتا ہے اور غلط راہ پر قدم پڑتے ہی بے اطمینانی اور پریشانی شروع ہو جاتی ہے۔ حق تعالیٰ اسی کو فرماتے ہیں کہ جو لوگ ایمان لائے اور عمل صالح کئے ان کو ہم بالطف زندگی عطا کرتے ہیں اور جو ہماری یاد سے اعراض کر کے غفلت کی زندگی گزارتے ہیں ان کی زندگی کو ہم تلخ کر دیتے ہیں۔

ہضم کا صحت مند نظام

”بھوک نہیں لگتی“ یہ ان دنوں ایک عام شکایت ہے۔ بھوک کیا ہے؟ اور کہاں لگتی ہے؟ بھوک جسے اشتہا بھی کہتے ہیں۔ غذا یعنی کھانے کی خواہش اور طلب ہے اور یہ ہمارے جسم کے ایک بہت اہم عضو معدے میں لگتی ہے۔ معدہ مشک جیسی تھیلی ہے جو پیٹ کے اوپر جسے درمیان زیادہ تر بائیں طرف ہوتا ہے۔ یہ اہم عضو دراصل ہضم کے اس طویل نظام کا ایک اہم حصہ ہے جو منہ سے شروع ہوتا ہے اس کا آخری حصہ وہ ہوتا ہے جہاں سے اجابت یا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اس پورے نظام کو ہاضمہ کی نالی کہتے ہیں۔ یہ ایک میس فٹ لمبا راستہ ہے اس راستے میں ہضم کرنے والے دوسرے خاص اعضاء منہ کے تھوک کی گلیاں، معدہ، جگر (کلیبی)، لبلبہ اور آنتیں وغیرہ ہوتے ہیں۔ یہ سب غذا کے ہضم میں اپنا اپنا مخصوص کردار ادا کرتے ہیں۔ راستے کے ان مراحل سے گزر کر غذا جسم میں جذب ہونے کے قابل ہوتی ہے۔

بھوک اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ معدہ پہلے کی غذا ہضم کرنے کے بعد دوسرا کھانا وصول اور ہضم کرنے کے لئے تیار ہے۔

ہماری غذا دانتوں کی چکی میں پسے کے بعد لعابی گلیوں کے تیار کئے ہوئے تھوک سے نرم ہو کر خلق سے نیچے اتر کر دس انچ لمبی غذائی نالی میں سے گزرتی ہوئی ایک سوراخ کے راستے جسے معدے کا منہ یا فم معدہ کہتے ہیں، معدے میں داخل ہوتی ہے۔ یہ غذائی نالی سانس کی نالی کے پیچھے ہوتی ہے جس کا دوسرا سوراخ چھوٹی آنت سے جڑا ہوتا ہے اور اس میں معدے کے اندر کی غذا منتقل ہوتی ہے۔ معدے کی تھیلی کی اندرونی سطح پر جھری دار جھلی کا استر ہوتا ہے جس میں چھوٹی چھوٹی گلیاں ہوتی ہیں جن سے رس ٹپک ٹپک کر تھیلی کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ اسے ”معدی رس“ کہتے ہیں جو غذا کو گھلاتا اور ہضم کرتا ہے۔ معدے میں غذا پہنچنے کے بعد یہ اور زیادہ چمکنے لگتا ہے اور معدے کی دیواریں اور زیادہ زور سے سکڑ سکڑ کر غذا کو خوب بلوتی ہیں۔ اس طرح غذا گھل کر نرم اور تیلی ہو جاتی ہے۔ تین چار گھنٹوں کے اس عمل کے بعد ہی یہ نرم غذائی مکچر دھیرے دھیرے چھوٹی آنت میں پہنچتا ہے۔ معدے کا یہ دوسرا منہ سخت اور ہضم نہ پائی ہوئی غذا کو چھوٹی آنت میں آنے سے روکتا ہے۔ اس لئے اچھے اور صحت مند غذائی نظام کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ:

بھوک لگنے پر کھائیں: بغیر بھوک لگے بار بار نہ کھائیں اور صرف اس وقت کھائیں کہ جب بھوک لگ رہی ہو۔ بھوک اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ معدہ پہلے کی غذا ہضم کرنے کے بعد دوسرا کھانا وصول اور ہضم کرنے کے لئے تیار ہے۔ صرف اس وقت اسے غذا دینے کا انداز ہی درست ہوتا ہے۔ معدہ پخت ہو تو غذا بھی اچھی طرح پیتا اور نرم کرتا ہے۔ ایسی غذا ہی چھوٹی آنت میں پہنچ کر صحیح حالت میں جذب ہو کر ہمیں توانائی پہنچاتی ہے۔

خالی پیٹ نہ رہئے: معدے کی صحت کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کھانا مقررہ وقت پر کھائیں یعنی دوپہر کے کھانے کے وقت پر ناشتہ نہ کریں اور رات کے کھانے کے وقت پر دوپہر کا کھانا نہ کھائیں۔ مقررہ وقت پر کھانا کھانے یا ایک وقت کا کھانا ناغہ کر دینے سے ہی معدہ میں تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو بد ہضمی کا سبب بن سکتا ہے اور اگر یہ سلسلہ زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو پھر یہی تیزاب معدے کی اندرونی سطح کو جلا کر یا کرید کر اسے زخمی (السر) کر دیتا ہے۔

بھوک کے وقت معدے میں چائے یا کافی کی پیالی انڈیل کر اسے بہلانے کی کوشش نہ کیجئے۔ جو لوگ بڑے فخر سے ”بیڈی“ پینے کے عادی ہونے کا ذکر کرتے ہیں، دراصل معدے کے ساتھ بڑی زیادتی کرتے ہیں۔ یہ عادت ہم نے دیار غیر سے سیکھی ہے لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ

اسپرین معدے میں تیزابیت بڑھا دیتی ہے، اسے خالی پیٹ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے

اس کے ساتھ کوئی موکی پھل ضرور کھاتا ہے یا پھر ایک آدھ تو س یا ایک بھی کھاتا ہے۔ صرف چائے یا کافی پینے سے معدے کو تحریک ملتی ہے اور وہ زیادہ معدی رس تیار کرتا ہے اور اس کے تیزابی اثر سے السر بننے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ کھانے کے بعد چائے یا کافی پینے سے غذا کے ہضم ہونے میں مدد مل سکتی ہے لیکن خالی پیٹ میں انہیں انڈیلنے سے یہ کمزور اور زخمی ہو سکتا ہے۔

کولڈ ڈرنک بھی نہیں: اکثر نوجوان صبح اٹھتے ہی کولڈ ڈرنک پیتے ہیں۔ اس کے بلبلوں سے خارج ہونے والی گیس جب ڈکار کی صورت میں خارج ہوتی ہے تو وہ اسے ہضم کی علامت سمجھنے کی غلط فہمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کولڈ ڈرنکس میں یوں بھی تیزابی جز شامل رہتا ہے اور اس کے علاوہ شکر بہت زیادہ ہوتی ہے کوئی آٹھ گچ چائے کے اتنی مقدار میں چینی کے پہنچنے سے

معدے میں تیزابیت لازمی بڑھ جاتی ہے۔

اسپرین بھی نہیں: رات دیر تک جاگنے اور دیر سے کھانا کھانے کے نتیجے میں صبح سر بھاری اور طبیعت کسل مند رہتی ہے۔ یہ دراصل معدے کو صحیح کام کرنے کا موقع نہ دینے اور نیند کی کمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے چائے یا کافی یا کولڈ ڈرنک کے ساتھ اسپرین کا استعمال ہرگز مناسب نہیں ہوتا۔ اسپرین معدے میں تیزابیت بڑھا دیتی ہے، اسے خالی پیٹ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ معالج اسی لئے اس کے ساتھ خوب پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ تیزابیت اس طرح ہلکی رہے۔ اسپرین معدے میں خراش، السر اور اس سے خون کے اخراج کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

اس کے علاوہ: تیزابیت کی شکایت یعنی چھاتی جلنے کی تکلیف سے محفوظ رہنے کے لئے کم از کم رات کے کھانے اور ناشتے سے پہلے چاکلیٹ، کوکو، پیرمٹ کے استعمال سے دور رہئے۔ رات کے کھانے میں چکنائی کا کم رہنا بھی ضروری ہے۔ ہمارے کھانوں، بریانی، قورمے، تافان، شیر مال، زردے وغیرہ میں روغن یا چکنائی بہت ہوتی ہے۔ **مرچ مصالے اور تمباکو:** تیز نمک، مرچ اور مصالے والی غذاؤں کے علاوہ تمباکو نوشی اور تمباکو خوری سے بھی معدے کی لعابی تہہ یا استر کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ ان غذاؤں سے معدے کے اس کوڑا یا والو کی کارکردگی یا فعل بھی متاثر ہوتا ہے کہ جو معدے کی رطوبت کو غذائی نالی میں پہنچنے سے روکتا ہے۔ اس طرح چھاتی جلنے کی شکایت تک کرتی ہے۔

فکر اور غصہ: طب میں چڑچاپن، غصہ، رنج و غم تقلبات اور عصبی بیجان، عصبی عواجل کہلاتے ہیں۔ ان سے بھی معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ ایک ماہر معالج ہضم کی شکایات کے علاج میں ان کیفیات کو بھی سامنے رکھتا ہے۔ اگر آپ ہضم کا صحت مند نظام چاہتے ہیں تو کھانا وقت

ہمارے دانتوں کی ساخت گواہ ہے کہ یہ صرف گوشت خوری کے لئے نہیں بنے

پر کھائے، اپنی غذا متوازن رکھئے، غذا میں اناج، پھل، سبز یاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ ہمارے دانتوں کی ساخت گواہ ہے کہ یہ صرف گوشت خوری کے لئے نہیں بنے ہیں۔ غذا خوب چبا کر معدے میں پہنچائے۔ ضرورت ہو تو مصنوعی دانت لگوائے تاکہ غذا ٹھیک طور پر چبائی جاسکے۔ معدے کا ایک حصہ کھانے کے لئے، ایک پانی اور ایک سانس کے لئے رکھئے۔ یاد رکھئے کہ مومن ایک آنت سے اور کافر سات آنت سے کھاتا ہے۔ کھانوں کے درمیان تین چار گلاس پانی پیجئے لیکن کھانے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد ہی پانی پینا چاہئے۔ کھانا کم کھانے والے زیادہ دن کھاتے ہیں اور خلق تک ٹھونس کر کھانے والے اپنی تیراپنے دانتوں سے کھودتے ہیں۔

روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

(کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جبکہ معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں تو جب طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا نیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ اپنے خط اس پتے پر ارسال کریں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگٹی، قریب چوک، جنیل روڈ لاہور

ذلیل کرتا ہے گالیاں دیتا ہے

(۱-م/جگہ: نامعلوم)

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم!

آپ نے مجھے 21 دن کا عمل دیا تھا۔ سر کے بالوں اور 11 کیل پر سورہ پڑھ کر زمین میں دفن کرنی تھیں۔ وہ میں نے کیا ہے۔ یہ عمل کرنے سے وزن میرے تمام جسم سے نکل کر بائیں بازو میں آ گیا ہے۔ میرا بازو سن ہو جاتا ہے۔ جب تک پڑھائی کرتی ہوں بلکا رہتا ہے پھر بھاری ہو جاتا ہے۔ آپ نے عمل دیا تھا جو بہونے کالا جادو کروایا ہوا تھا۔ ایک لڑکا ہے وہ بھی نافرمان ہے، باہر ہوتا ہے، اب آیا ہوا ہے، زمین، زیور ہر چیز فروخت کر کے قرضے لے کر باہر بھیجا۔ جب کامیاب ہو گیا ہے تو سسرال والوں کی گود میں بیٹھ گیا ہے۔ ہمارے لئے کچھ نہیں۔ 3 جوان بہنیں ہیں، ان کی شادی کرنی ہے، ہمارے لئے کچھ نہیں، بیوی کے سامنے، سسرال والوں کے سامنے سب کو ذلیل کرتا ہے، گالیاں دیتا ہے۔ ایک گھر رہ گیا ہے وہ کہتا ہے مجھے دے دو، تم سب چلے جاؤ۔ جینا حرام کیا ہوا ہے، روپیہ پیسہ گھر کے لئے کوئی خرچہ دیتا نہیں۔ سسرال والوں کو لاکھوں دے کر کاروبار کروا رہا ہے۔ باہر جانے کے لئے جو قرضہ لیا تھا وہ بھی واپس نہیں کر رہا، کہتا ہے میں کیا کروں، خود دیں۔ اس کی بیوی دھرم پورہ کا کوئی چمپائی ہے، شاہ صاحب بنے ہوئے ہیں۔ کالا جادو کروا کے لا رہی ہے سب کے سب بیمار ہیں موتی کرواتا ہے، ایک گھر رہ گیا ہے وہ بھی نہیں چاہتے ہیں۔ بیوی کا نام ہے "فس"، والدہ کا نام "م بی بی" ہے میرے لڑکے کا نام "س" والدہ کا نام "ذک" کیا کریں کچھ سمجھ نہیں آ رہی۔ آپ خدا کے نام سے میری مدد کریں۔ یہ لڑکا اپنی بیوی کو لے کر چلا جائے۔ محلے میں ہم بے عزت نہ ہوں، ہر وقت لڑائی جھگڑا، ہر وقت گالیاں دینے سے انسان کی کیا عزت رہتی ہے۔ نہ قرض اتارا، نہ بہنوں کی شادی کی نہ گھر میں خرچہ دیا۔ اوپر ہر وقت لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ تاکہ ہم ڈر کے گھر چھوڑ کر چلے جائیں۔ میرے میاں کو دل کی

7- اگر کسی معاملے کو در یافت کرنا چاہے تو اس کو چاہے بارہ روز تک بارہ ہزار مرتبہ "اللہ الصمد" پڑھے سب بھید ظاہر ہو جائیں گے۔
8- جو کوئی چاہے کہ کوئی خزانہ غیب سے پائے یا معلوم کرنا چاہے تو چھ رات دن، ہر دن چھ ہزار چھ سو چھیانوے مرتبہ "اللہ الصمد" پڑھے خزانہ خود بخود معلوم ہو جائے گا یا کوئی بزرگ خواب میں آ کر اطلاع دے گا۔
9- نماز صبح و عصر کے بعد چھ سو مرتبہ "اللہ الصمد" پڑھنا کبیر ہے۔

10- بعد عشاء سومرتبہ روز پڑھے تو عذاب قبر سے نجات پائے۔
زکوٰۃ بارہ ہزار بارہ سو مرتبہ قفل ثلثین ہزار تین سو مرتبہ اور درود درود تین سو ساٹھ مرتبہ۔

لڑائی جھگڑا روز کا معمول

(ک-م/سرحد)

محترم طارق محمود صاحب! السلام علیکم!

میں آپ کی خدمت میں اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔ برائے مہربانی براہ راست جواب سے نوازیں۔ میری شادی کو 18 سال کا عرصہ گزر چکا ہے لیکن اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ ہر طرح کے ڈاکڑوں سے حکیموں سے علاج کروا چکی ہوں لیکن مایوسی ہوئی۔ میرے شوہر شادی سے پہلے ہی سعودیہ میں ملازمت کرتے تھے، صحت بھی اچھی تھی، نوکری بھی مناسب تھی۔ لیکن تقریباً آٹھ سال پہلے بیمار ہوئے جس کی وجہ سے نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت بھی بے حد متاثر ہوئی۔ نوکری ختم کر کے مایوسی کی حالت میں گھر آئے۔

ادھر گھر والوں یعنی سسرال والوں کی یہ حالت ہے کہ شادی کے بعد شوہر کے گھر سے باہر ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑا روز کا معمول ہے۔ اس دوران سکی پھوپھی ساس ہونے کے باوجود ان لوگوں نے میری زندگی کو مشکل ترین بنادیا۔ بڑی مشکل سے جیسے تیسے کر کے علیحدہ گھر بنایا اور اب ہم علیحدہ رہتے ہیں۔ لیکن سکون نام کی کوئی چیز شادی کے

تکلیف ہے۔ وہ بیمار ہیں کوئی کام کاج نہیں کر سکتے۔ آپ فوراً خود حساب لگا کر دیکھیں تاکہ اس مسئلہ کا کوئی حل نکل سکے۔ میں بہت پریشان ہوں، سب کے سب پریشان ہیں، رشتہ کی بندش ہے، اگر کوئی بات چلتی ہے تو فوراً ہی ختم ہو جاتی ہے۔ پہلے وہ لوگ ہاں کرتے ہیں بعد میں انکار کر دیتے ہیں۔ آپ مہربانی کر کے میری مدد کریں۔ یہ خود بیوی لے کر چلا جائے ہر وقت بے عزتی تو نہ ہو۔

« جواب: »

"اللہ الصمد" کے خواص

آپ مندرجہ ذیل عمل کریں!
1- جس کسی کو ہم (اہم ضرورت) کلی و جزوی پیش آئے کسی طرح حل نہ ہو سکتی ہو چاہے کہ "اللہ الصمد" کو نماز فجر و عشاء کے بعد ہزار بار اور دل و خرد و شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھے اور جو شخص بعد ہر نماز سو سو بار پڑھے کسی وقت رنجیدہ نہ ہو اور ایمان سلامت رہے۔
2- اگر "اللہ الصمد" نماز عصر کے بعد پچاس بار پڑھے تو اس کا مرتبہ دونوں جہان میں بلند ہو۔
3- اگر کسی کو کام مشکل و دشوار پیش ہو اور کوئی حل کی صورت نہ ہو تو بدھ کی رات نہاؤں اور ہزار بار "اللہ الصمد" پڑھے اس کا کام انشاء اللہ تعالیٰ پورا ہو جائے گا۔
4- جو کوئی "اللہ الصمد" تہجد کی نماز کے وقت بہت سا پڑھے، جمال و جلال اللہ تعالیٰ جل شانہ کا نصیب ہو۔ سب خلائق آسمان و زمین چرند و پرند سب اس سے محبت رکھیں۔
5- جس نے بعد عشاء "اللہ الصمد" پر مداومت کی صرف سو بار، زیارت رومی فدائے حضرت رسول مقبول ﷺ سے شرف ہوگا۔

اس اسم کی نو ہزار خاصیتیں ہیں جو شخص "اللہ الصمد" اپنے گھر میں رکھے کچھ درد و آذیت نہ پہنچے، دشمن نقصان نہ پہنچائے۔ نقش یہ ہے:

۳۹	۵۳	۵۶	۳۲
۵۵	۴۳	۳۸	۵۴
۳۴	۴۸	۵۱	۳۷
۵۲	۳۶	۳۵	۵۷

شوہر آٹھ سال سے بے روزگار ہیں، ذہنی حالت انتہائی اپ سیٹ ہے۔ میں خود گورنمنٹ ہسپتال میں تنخواہ الحمد للہ! مناسب ہے بے شک و افراد ہیں لیکن گھر کی گزر اوقات بآسانی ہو جاتی ہے۔ میرے انتہائی مخلص ہونے اور ہر قسم کے تشیب و فراز میں ساتھ دینے کے باوجود انہیں نامعلوم کیوں مجھ پر ہر لمحے شک رہتا ہے۔ میری ہر بات پر شک کرتے ہیں یہاں تک کہ میرے زیورات تک اپنے قبضے میں رکھتے ہیں اب تو یہ حالت ہے کہ گھر کی چابیاں بھی چھپائے رہتے ہیں۔ یہ انتہائی تکلیف دہ صورت حال ہے، کئی دفعہ سمجھایا کہ میں نے آپ کے ساتھ زندگی میں کسی مرحلے میں نہ ہی کبھی بددیانتی کی ہے اور نہ کبھی خیال ہے لیکن نہ جانے کیسے وہ یقین کریں گے۔ ادھر سسرال والوں کے ساتھ مناسب سلوک رکھنے کے باوجود وہ لوگ دل سے میرے لئے اچھے جذبات کبھی بھی پیدا نہیں کر سکتے۔ اپنے حالات کو دیکھتے ہوئے ان سے اچھے تعلقات رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے لیکن شروع سے سسرال والوں کی اور اب شوہر کی ہمیشہ یہی مرضی رہی ہے کہ ہمیں زیادہ سے زیادہ رقم دے۔ اب میں نے اتنے سالوں کی جمع پونجی حج درخواست کی صورت میں جمع کروادی ہے۔ خدا تعالیٰ قبول کرے

آپ سے التجا ہے کہ کوئی ایسی دعا، وظیفہ عنایت فرمائیں کہ میری ازدواجی زندگی پرسکون بن جائے۔ شوہر میرے حق میں بہترین ثابت ہوں، اولاد کے لئے، شوہر کے روزگار کے لئے بھی۔

مزید سسرال کی باتیں ان کا پروپیگنڈہ ختم ہو جائے اور مجھے بقیہ زندگی میں کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں۔

عجیب بات ہے کہ شوہر کو زندگی کی تمام سہولتیں حاصل ہونے کی وجہ سے ملازمت سے بھی دلچسپی ہی پیدا نہیں ہوئی۔ میرے ساتھ ان کا رویہ انتہائی تکلیف دہ ہے۔ کسی کام میں مجھ سے مشورہ نہیں لیتے، شوہر کے والد صاحب نے اپنی دونوں بہوؤں کے خلاف اپنے بیٹوں کو بھڑکانے کا سلسلہ شروع سے اب تک جاری رکھا ہے۔ میں آدھا دن سکون میں گزارتی ہوں۔ ہمارا گھر اور سسرال کے گھر کے درمیان صرف ایک دیوار ہے۔ جگہ (زمین) خرید کر ہم مشکل سے گھر بنا سکے ہیں۔ برائے مہربانی میرا مسئلہ حل کر کے ساری بقیہ زندگی آپ کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھوں گی۔ میری زندگی انتہائی محنت اور صبر سے گزارنے کے باوجود بہت بے رنگ اور بے سکون ہو چکی ہے۔ کوئی آس، امید خوشی نہیں ہے۔ انتہائی پریشانی کے عالم میں سکول سے ہی لکھ رہی ہوں۔ شکریہ خدا نگہبان۔ آپ کی بہن۔

« جواب: آپ کے لئے نہایت کمال کی چیز عرض ہے

حضرت امام جعفر صادقؑ سے روایت ہے کہ چار رکعت نماز نفل ایک تکبیر تحریمہ سے پڑھے۔ پہلی رکعت میں الحمد

شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
مُحَمَّدٌ رَسُولُكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَ
عَجَبْنَاهُ مِنَ النِّعَمِ وَكَذَلِكَ نَنْجِي الْمُؤْمِنِينَ"
دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "رَبِّ
إِنِّي مُسْنِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ" تیسری
رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "أَفْوَضُ
أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ" چوتھی رکعت میں
بعد الحمد شریف سو (۱۰۰) مرتبہ "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ
الْوَكِيلُ" پڑھے پھر سلام پھیرنے کے بعد سجدہ میں سر
رکھے اور سو (۱۰۰) بار "رَبِّ اِنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ"
پڑھے اور پھر اپنی حاجت خداوند تعالیٰ سے چاہے۔ یہ نماز
شاہ ولی اللہ، شاہ عبدالعزیز دہلویؒ نے لکھی ہے، اپنے اکابر
نے بھی پڑھنے کے لئے لکھا ہے۔ نہایت کمال کی چیز ہے
ضرور پڑھیں، 90 دن مستقل۔

(ح-ش/کراچی)

محترم حکیم طارق محمود صاحب! میرا نام ج۔ش اور میری بیوی کا نام ب۔ک ہے، میری شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ یہاں پر ج۔شہ، جادو کا کام کرتا ہے اور بھی لوگ ہیں، لیکن ج۔شہ کا کہنا ہے کہ میرا ڈسواہو اپانی نہیں مانگتا۔ میری بیوی پر جادو ہوا، ہاتھ پیر سے مختار ہو گئی، بچہ بھی مرنے لگا۔ جب دوا اور دم میں شروع کروا رہا تھا تو آدھا بچہ پیٹ میں رہ گیا اور آدھا ایسے باہر آیا جیسے کسی نے کاٹ کر باہر پھینک دیا ہو۔

اس کے بعد میری کرپانہ کی دکان تھی وہ بھی ختم ہو گئی اور بیوی نے بھی میرا ساتھ چھوڑنا شروع کر دیا۔ آخر جب مجھے اللہ اے لوگوں نے کہا کہ ہجرت کر جاؤ، ورنہ یہاں پر تیرا بہت نقصان ہوگا، تو میں لاہور آ گیا۔ یہاں پر میری بیوی کے بھائی رہتے تھے۔ میں بیوی کو چھوڑ کر دُور آباد چلا گیا، وہاں پر نوکری کرتا رہا۔ دو ماہ بعد واپس آیا تو بیوی نے بھی مجھے مٹھائی کھلائی اور میں نے جب مٹھائی کھائی تو مجھے یہ چل گیا۔ اس کے بعد میری بیوی بھی گھر سے بھاگ گئی اور میری 7 سال کی بچی کو بھی لے گئی۔ پھر میں نے اپنے استاد کو فون کیا، انہوں نے کہا کہ اتوار کو بتا دوں گا۔ پھر میرے محترم استاد نے اتوار کو مجھے بتا دیا اور میں پولیس کے ذریعہ سے بیوی اور بچی کو اس آدمی سے لے آیا اور اُن پر کوئی پرچہ نہ کرایا۔ پھر بھی میری بیوی مجھ سے الگ رہنا چاہتی ہے۔ او میں خود بھی بیمار ہوں، عورت کے لائق نہیں۔

ایک دن بھکر میرے گھر سے جنات نے منی دیوار سے اُٹھ کر
 کر میری بچی اور بیوی کو بھی ماری۔ جب میرے گھر میں یہ
 تکلیف تھی، اُس وقت میرے استاد محترم نے مجھے وظیفہ بتایا
 اور کہا تھا کہ بیوی اور بچی کو میاں پتوں اُس کے ماں باپ
 کے گھر بھیج کر یہ وظیفہ پڑھیں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور جو
 تعویذ کیلے پڑ اور مرج کے پودے کی جڑ میں تھے، وہ نکلے۔

جب ان کو اس عورت نے کھولے جس کو ملے تھے، ان کے
سات جانوروں کے منہ اور پیشاب سے خون آنا شروع ہو
گیا اور ان کو حلال کر دیا گیا۔ ان سات جانوروں کے
تیسرے دن ان کی گائے کی پچی بھی بیمار ہو گئی۔ پھر میں نے
استاد سے رابطہ کیا تو انہوں نے کہا کہ 71 ہزار آیہ انکری
پڑھو انہیں کسی حافظہ سے۔ لیکن وہ گائے کی پچی مرنے سے تو
بچ گئی لیکن ان لوگوں نے سچ دی۔

پھر میری بچی لاہور سے بھٹکر اپنی خالہ کے پاس ملنے گئی تو وہ بھی بیمار ہو کر آئی اور دو ماہ میں نے اس کا علاج لاہور میں کر دیا تو وہ ٹھیک ہو گئی، لیکن دانوں کے نشان رہ گئے۔ یہ مختصر حالات ہیں۔

میرے محترم حضرت صاحب میں بہت پریشان ہوں۔ اللہ اور اس کے حبیب کے صدقہ میں میری مدد فرمائیں۔ میں آپ کو اور آپ کے بچوں کو دعائیں دوں گا۔ شکریہ

عصب تاثير والا عمل

اس آیت مبارکہ کی تلاوت، حفاظت کے سلسلے میں عجیب
تاثیر رکھتی ہے:

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ط يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ ط قُلْ إِنْ الْأَمْرُ كُلُّهُ لِلَّهِ ط يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ ط يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا ههنا ط قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ ج وَلِيَسْبِي اللَّهَ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ هـ وَاللَّهُ عَلِيمٌ م بِذَاتِ الصُّدُورِ ه (آل عمران - ١٥٣)

اس آیت مبارکہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ جن میں سے چند ایک جو صاحب "نافع الخلاق" نے ذکر فرمائے ہیں، درج ذیل ہیں: ۱- ہر حاجت اور مشکل کے لئے چالیس دن تک روزانہ چالیس بار پڑھیں۔ ۲- دشمن کی ہلاکت کے لئے نو روز تک آیتیں بار پڑھیں۔ ۳- حاسدوں کے دفع کرنے کے لئے آیتیں روز تک آیتیں بار پڑھیں۔ بکرم اللہ تعالیٰ سب دفع ہوں گے۔ ۴- نوکری پانے کے لئے دس دن تک روزانہ سات بار پڑھیں۔ ۵- بیماری اور آدھے سر کے درد کے علاج کے لئے سات دن تک سات بار پڑھیں۔ ۶- جان، مال اور اولاد کی سلامتی کے لئے ہمیشہ روزانہ پانچ بار پڑھیں۔ ۷- دشمنوں کے مقابلے کے لئے اگر چوبیس روز دشمن ہوں، بصدق دل ہر روز ایک بار پڑھیں۔ جگمگ الٹی سب دشمن مقہور و مطیع و فرمانبردار ہوں گے۔ ۸- واسطے جمع حاجات و مرادات کے ہر روز تین مرتبہ پڑھیں۔

(کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے) (الحديث)

کلونجی، احادیث اور جدید سائنس

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

کلونجی احادیث کی روشنی میں:

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: "میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا، وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری موت کے سوا شفا ہے۔ اور کالے دانے شونیز ہیں۔"

سالم بن عبد اللہ اپنے والد محترم حضرت عبد اللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کرواؤ ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے۔ یہی روایت مسند احمد میں حضرت عائشہؓ سے بان الجوزی اور ترمذی میں ابو ہریرہؓ سے مذکور ہے حضرت بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: "شونیز موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔"

اس قسم کی ایک لمبی روایت عبد اللہ بن بریدہؓ اپنے والد سے کلونجی کی تعریف میں بیان کرتے ہیں جسے مسند احمد نے بیان کیا۔ حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: "بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلونجی میں شفا نہ ہو۔"

کتب سیرت میں مذکور ہے کہ نبی ﷺ بھی طبی ضروریات کے لئے کبھی کبھی کلونجی کھایا کرتے تھے مگر وہ اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرماتے تھے۔

"خالد بن سعد بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا، وہ راستے میں بیمار ہو گئے۔ ہماری ملاقات کو ابن عتیق (حضرت عائشہؓ کے بھتیجے) تشریف لائے، مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے کر ان کو پیس لو۔ پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر تاک کے دونوں طرف ڈالو کیونکہ ہمیں حضرت عائشہؓ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ ﷺ فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ مگر سام سے میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے؟ تو انہوں نے کہا کہ موت۔ (بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس)

کلونجی: کچھ مشاہدات اور تجربات:

آپ نے اپار یا چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے ٹکونے سیاہ بیج اکثر دیکھے ہوں گے یہی بیج سائلوں کو ذائقہ اور خوشبودار بنانے کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

کلونجی کے نام سے مشہور یہ نئے نئے بیج اپنے اندر فوائد کا خزانہ رکھتے ہیں۔ حضور نبی کریم ﷺ نے ان کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے کہ: "ان میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔"

بالکل ابتدائی زمانے میں بھی رومی ان مفید بیجوں سے واقف تھے۔ سرزمین روم پر کلونجی کے پودے پائے جاتے تھے۔

یونانی اطباء اور پھر عرب اطباء نے "کلونجی" کو روم ہی سے حاصل کیا۔ آہستہ آہستہ یہ میجا پودا دنیا کے دوسرے علاقوں میں بھی کاشت کیا جانے لگا۔

کلونجی کی جھاڑیاں تقریباً چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتی ہیں، خود رو بھی ہوتی ہے، بڑے پتے پر کاشت بھی کی جاتی ہیں۔ پنجاب، آسام اور ہماچل پردیش میں اب یہ کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کلونجی کے بیجوں کی شکل پیاز کے بیجوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے اس لئے بہت سے لوگ انہیں پیاز کے بیج ہی سمجھتے ہیں لیکن کلونجی کا پودا پیاز کے پودے سے بالکل الگ ہوتا ہے۔ اصلی کلونجی کی پہچان یہ ہے کہ اسے اگر سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھا جائے تو کاغذ پر چکنائی کے دھبے لگ جاتے ہیں۔ انگریزی میں اس کے لئے نیگھاسید اور ایپوریدک میں کالی جبری کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے معنی سیاہ زرہ کے ہیں جبکہ سیاہ زرہ بالکل الگ چیز ہے اس کے لئے کلونجی کے استعمال سے قبل یہ اطمینان کر لینا چاہئے کہ ہم درست چیز منتخب کر رہے ہیں یا نہیں؟ پوٹی کے بعض علاقوں میں اسے مگر یا بھی کہا جاتا ہے۔ کلونجی کے پھول ہلکے نیلے رنگ کے ہوتے ہیں جن میں 8 پتھر یاں ہوتی ہیں اور ان پر شہد کی کھیاں منڈلاتی ہیں۔ یونانی اطباء کلونجی کے استعمال سے بخوبی واقف تھے انہوں نے ان مختصر بیجوں کو پیٹ کے امراض مثلاً پیٹ کا پھول جانا، ایام کا زیادہ ہونا، در و توج (آنٹوں میں ہونے والا شدید درد) اور استسقاء جیسے امراض میں بکثرت استعمال کروایا ہے اس کے علاوہ دماغی امراض مثلاً فالج، نسیان (بھولنے کی بیماری) ریشہ اور دماغی کمزوری میں بھی کلونجی کو تہا یا دیگر دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

خواتین کے امراض مثلاً ایام جاری کرنے میں اور دودھ کی افزائش میں بھی مفید ہیں۔ کلونجی کی یہ بڑی اہم خاصیت ہے کہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض کو دور کرتی ہے جبکہ اس کا اپنا مزاج گرم ہے۔ امام ذہبی کہتے ہیں کہ کلونجی سے جسم کے کسی بھی حصے کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے یعنی سستہ کھل جاتا ہے۔ اس تعریف کو سامنے رکھتے ہوئے اس امر کی تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا کلونجی ان مریضوں کے لئے مفید ہو سکتی ہے جن کے دل کی رگیں کھٹنے مادوں کی وجہ سے بند ہو جاتی ہیں اور جنہیں بائی پاس آپریشن کروا کے تبدیل کروانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایک دشوار اور مہنگا آپریشن ہے۔ کلونجی پیشاب آور ہے، معدہ اور اس کے استعمال سے مضبوط ہو جاتا ہے۔ کلونجی کو سرکہ میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے

کیزے ہلاک ہو جاتے ہیں پرانے زکام میں کلونجی بہت مفید ہے اسے گرم کر کے سگھانا بھی زکام کو دور کرتا ہے۔ کلونجی کا تیل نکال کر بیرونی طور لگایا جاتا ہے اور بہت سے جلدی امراض کو دور کرنے کا باعث ہے خاص طور پر یہ تیل سر کے کچھ کو دور کرتا ہے اور بال اگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال کے نتیجے میں بال جلد سفید نہیں ہوتے۔

اسے مختلف طریقوں سے دوا، انگریز ماور برص کی صورت میں بھی استعمال کروایا جاتا ہے۔ کیسا دانوں نے کلونجی کا تجربہ کرنے کے بعد بتایا ہے کہ اس میں ضروری روغن پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ کیلکین، البیومن، لے نین، رال دار مادے، گلوکوز، ساپونین اور نامیاتی تیزاب بھی پائے جاتے ہیں جو پیشار امراض پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ حضور ﷺ کے بارے میں سیرت کی کتب میں روایت ملتی ہے کہ آپ ﷺ ضرورت کے تحت کبھی کبھی شہد کے شربت کے ساتھ کلونجی نوش فرماتے تھے۔ حضرت سالم بن عبد اللہ اپنے والد محترم حضرت عبد اللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا: "تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کرواؤ کہ ان میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔ اس طرح کی احادیث مختلف روایات کے ساتھ ملتی ہیں۔"

اطباء نے کلونجی کے استعمال پر پھر پور توجہ دی ہے اور اسے مختلف طریقوں سے متعدد امراض کے علاج میں استعمال کروایا ہے۔ کلونجی سے مرکب دوائیں، حب حلتیت، جوارش شونیز اور عجوں کلکناج تیار کی گئی ہیں۔ مشاہدات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کلونجی کے استعمال سے لہبہ (چکنے باز) کے افزائش (لہبہ سے ایک خاص قسم کی رطوبت کا اخراج) بڑھ جاتے ہیں۔ اس طرح ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کلونجی کے سات عدد دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں یا پھر کلونجی حب البان، حلتیت خاص، مرکبی، تین تین گرام لے کر ذرہ پیانی پانی میں جوش دے کر چھائیں اور صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے قبل پی لیں۔ حضور ﷺ نے مختلف مواقع پر جن دواؤں کا تذکرہ کیا ہے پاکستان کے معروف ڈاکٹر خالد غزنوی ان پر تحقیق کر رہے ہیں۔ انہوں نے کاسنی کے بیج ایک حصہ اور کلونجی کے بیج تین حصے ملائے اور ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ ناشتے کے بعد اس دوا کا ایک چھوٹا چمچ کھانے کی ہدایت کی ایک ہفتہ تک متواتر استعمال کے نتیجے میں مریضوں کے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہونے لگی اور پیشاب میں شکر آنا بند ہو گئی۔ یہ تجربہ تقریباً دو سو مریضوں پر کیا جا چکا ہے۔ لیکن پھر بھی اسے ذیابیطس کا یقینی اور مکمل علاج قرار نہیں دیا جاسکتا اور اس ضمن میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

(بحوالہ "کلونجی کے کثرت")

(کلونجی پر مزید تحقیق آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

اس لڑکے سے پابندی ہٹا لو

دنیا کے چند لمحے کو آخرت کے ہزار سال

سے بہتر سمجھتا ہوں

خلیفہ وقت نے حکم دیا کہ ابنِ الحسین نورؑ، ابو حمزہ اور قائم وغیرہ کو قتل کر دیا جائے۔ چنانچہ جلاد نے سب سے پہلے قائم پر تلوار اٹھائی۔ نورؑ جو ایشائیں کوصوف کی صفت تصور کرتے تھے، تیزی سے قائم کی جگہ پہنچے اور اپنی گردن پیش کر دی، قائم نے کہا: "اے جوانمرد! یہ تلوار ایسی مرغوب چیز نہیں کہ اس کے لئے اتنی بے چینی کا اظہار کیا جائے پھر ابھی آپ کی باری بھی تو نہیں آئی"

ابو الحسین نورؑ نے جواب دیا: میری طریقت کی بنیاد ایثار پر ہے اور عزیز ترین چیز زندگی ہے، چاہتا ہوں کہ زندگی کے ان چند لمحات کو بھائیوں کے لئے قربان کر دوں اور میں دنیا کے ایک لمحے کو آخرت کے ہزار سال سے بہتر سمجھتا ہوں کیونکہ دنیا خدمت کی جگہ ہے اور آخرت قربت کی اور قربت صرف خدمت ہی سے حاصل ہو سکتی ہے"

جلاد یہ باتیں نہ سمجھ سکا اور بات خلیفہ تک پہنچی۔ وہ نورؑ کے جذبہٴ اخلاص و ایثار اور ان کے قلب کے سوز و گداز کی شدت پر حیران رہ گیا۔ جلاد کو حکم دیا کہ توقف کرے اور پورا معاملہ قاضی القضاۃ عباس بن علی کے سپرد کر دیا۔ قاضی القضاۃ ان لوگوں کو اپنے گھر لے گئے۔ ان سے احکام شریعت سے متعلق سوالات اور معاملے کی حقیقت سے متعلق استفسارات کیے، ان کے جوابات سے مطمئن ہونے اور ان حضرات یعنی صوفیاء کے بارے میں اپنی غفلت اور عدم واقفیت پر افسوس ظاہر کیا۔ اس کے بعد ابو الحسن نورؑ نے قاضی القضاۃ کو مخاطب کر کے کہا: "قاضی صاحب آپ نے یہ سارے سوالات کیے لیکن درحقیقت آپ نے اصل سوال پوچھا ہی نہیں۔ اللہ کے بندے ایسے بھی ہوتے ہیں جو کھڑے ہوتے ہیں تو اس کے حکم سے، بیٹھتے ہیں یا حرکت کرتے ہیں تو اس کی رضا و خوشنودی کے لئے۔ وہ بولتے ہیں تو اس کا اشارہ پا کر اور خاموش رہتے ہیں تو اس کے فرمان پر، دیکھتے ہیں تو اسی کے حکم سے الغرض ان کی پوری زندگی اسی تصور اور اسی کے خیال کے ساتھ گزرتی ہے۔ ایک پل کے لئے بھی اگر خدا سے ان کا یہ رشتہ ٹوٹ جاتا ہے تو نالہ و شیون کا خروش ان کے لبوں سے بلند ہوتا ہے"

یہ صوفیائے کرام خلیفہ وقت کے سامنے پیش کیے گئے جس نے اپنے فیصلے پر تاسف کا اظہار کرتے ہوئے کہا: "آپ کی کوئی خواہش ہو تو بیان کیجئے"

عباسی خلیفہ المعتضد باللہ کے دورِ خلافت کی بات ہے۔ قاضی اسماعیل کی تولیت میں ایک لڑکا تھا جس کی خالہ قصرِ خلافت میں رہتی تھی۔ ایک روز لڑکے کی ماں نے اپنی بہن سے کہا: کئی دن موقع پا کر خلیفہ سے درخواست کرو کہ امیر المؤمنین قاضی اسماعیل سے کہیں کہ وہ میرے بیٹے پر سے پابندی اٹھالے اور اسے اجازت دے کہ وہ اپنے باپ کے ترکے میں جو چاہے خرچ کر سکے۔ لڑکے کی خالہ نے ایک دن موقع پا کر خلیفہ معتضد باللہ سے یہ بات کہہ دی۔ خلیفہ نے اپنے وزیر عبید اللہ بن سلیمان کو بلا کر حکم دیا کہ قاضی اسماعیل سے کہو وہ فلاں یتیم لڑکے پر سے پابندی اٹھالیں۔ عبید اللہ نے قاضی اسماعیل تک یہ بات پہنچادی۔ اب اصول شریعت یہ ہے کہ جب تک یتیم بچہ اس قابل نہ ہو جائے کہ باپ کا ترکہ سمجھ بوجھ سے خرچ کر سکے، اس وقت تک اس پر پابندی رکھی جاسکتی ہے۔ اس لیے قاضی نے خلیفہ کا حکم سن کر کہہ دیا: "دیکھا جائے گا"

قاضی صاحب نے تحقیق کی تو پتہ چلا کہ بچہ ابھی سن رشد کو نہیں پہنچا، اس لئے انہوں نے پابندی قائم رکھی۔ کئی ہفتے گزر گئے اور کوئی نتیجہ سامنے نہیں آیا تو لڑکے کی ماں نے پھر اپنی بہن سے بات کی۔ اس نے پھر خلیفہ کے پاس پہنچ کر اپنی بہن کا پیغام پہنچایا۔

خلیفہ نے اپنے وزیر عبید اللہ کو بلا کر پوچھا کہ میں نے تمہاری معرفت قاضی اسماعیل کو ایک حکم دیا تھا، اس کا کیا ہوا؟ وزیر نے کہا: "امیر المؤمنین! میں نے آپ کا حکم پہنچا دیا تھا مگر قاضی نے جواب دیا تھا کہ دیکھا جائے گا"۔ خلیفہ نے کہا: "اچھا تم پھر قاضی اسماعیل کے پاس جاؤ اور اس سے کہہ دو کہ وہ اس لڑکے سے پابندی ہٹا لیں۔"

وزیر نے پھر قاضی اسماعیل کو پیغام پہنچا دیا۔ قاضی نے یہ پیغام سن کر کچھ دیر سر جھکائے رکھا پھر قلم دوات اٹھا کر کچھ لکھا، اس پر مہر لگائی اور وزیر کے حوالے کرتے ہوئے کہا: "امیر المؤمنین کے حکم کا جواب اس میں موجود ہے"۔ خط خلیفہ کے پاس پہنچا تو اس نے اسے کھول کر پڑھا اور پھر اسے ایک طرف رکھ کر کہنے لگا: "اب قاضی اسماعیل سے اس معاملے کے بارے میں کوئی بات نہ کی جائے"۔ وزیر نے خط اٹھا کر پڑھا تو اس میں یہ آیت درج تھی (ترجمہ): "اے داؤد ہم نے تجھے زمین میں خلیفہ بنایا ہے لہذا تو لوگوں کے درمیان حق کے ساتھ حکومت کر اور خواہش نفس کی پیروی نہ کر کہ وہ تجھے اللہ کی راہ سے بھٹکا دے گی" (العقد الفرید)

انہوں نے جواب دیا: "ہاں ہم یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہمیں بھول جائیں، ہمیں نہ تو سند قبول دی جائے اور نہ حکم رد یافتہ کیا جائے کیونکہ ہمارے لئے رد قبول دونوں یکساں ہیں، اس لئے آپ ہمیں بھول ہی جائیں" اس پر خلیفہ وقت رو پڑا اور ان بزرگوں کو عزت و احترام سے رخصت کیا۔ (کشف المحجوب)

خاموش رہو! اس نے بے ادبی کی ہے

حضرت شیخ عبدالقادر گیلانیؒ پہنچے ہوئے بزرگ اور فرستادہ خداوندی تھے۔ ایک مرتبہ کوئی شخص آپ کی خانقاہ پر حاضر ہوا کیا دیکھتا ہے کہ دروازے پر ایک شخص پڑا ہے جس کے ہاتھ پاؤں ٹوٹے ہوئے ہیں، آنکھیں باہر نکلی ہوئی ہیں اور منہ سے جھاگ بہہ رہی ہے۔ وہ شیخ کی خدمت میں پہنچا اور دروازے پر پڑے ہوئے شخص کا ذکر کیا اور دعا کی درخواست کی۔ حضرت شیخ عبدالقادر گیلانیؒ نے فرمایا: "خاموش رہو! اس نے بے ادبی کی ہے" وہ شخص بڑا حیران ہوا اور ڈرتے ڈرتے پوچھا: "یا شیخ! آخر اس سے کوئی ایسی بے ادبی کی حرکت سرزد ہوئی ہے؟" شیخ نے فرمایا: "یہ شخص اولیاء اللہ میں سے ہے۔ اولیاء اللہ کو بعض اوقات قوت پر واز بھی عطا کر دی جاتی ہے چنانچہ یہ اس کے بل پر اپنے دو ساتھیوں کے ہمراہ اڑا جا رہا تھا۔ جب وہ تینوں اس خانقاہ کے اوپر پہنچے تو اس کا ایک ساتھی اڑتے ہوئے خانقاہ سے ایک طرف ہٹ گیا اور ادب کے طور پر خانقاہ کی دائیں جانب سے نکل گیا اس کا دوسرا ساتھی بھی اڑتا ہوا خانقاہ کی بائیں جانب سے نکل گیا۔ اس نے بے ادبی سے خانقاہ کے اوپر سے گزرنا چاہا لہذا نیچے گر گیا"

حضرت خواجہ حسن افغانی صاحب ولایت بزرگ تھے۔ حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا فرمایا کرتے تھے کہ اگر قیامت کے دن اللہ تجھ سے سوال کرے گا کہ تم ہماری بارگاہ میں کیا لے کر آئے ہو تو میرا جواب ہوگا کہ میں حسن افغانی کو لایا ہوں"۔ ایک مرتبہ یہی حسن ایک گلی میں جازرہ ہے تھے، نماز کا وقت ہو گیا۔ قریبی مسجد میں نماز کے لئے تشریف لے گئے۔ امام کی اقتداء میں نماز ادا کی۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد جب لوگ چلے گئے تو خواجہ حسن امام کے قریب گئے اور اس سے کہا: "اے خواجہ! جب تم نے نماز شروع کی تو میں تمہارے پیچھے صف میں تھا۔ تم نماز کے دوران میں یہاں سے دہلی گئے، وہاں سے لونڈی غلام خریدے، وہاں سے واپس آئے اور ان لونڈی غلاموں کو خراساں لے گئے وہاں سے تم ملتان لوٹے اور پھر اس مسجد میں آ گئے میں تمہارے پیچھے پیچھے مارا مارا پھرتا رہا آخر یہ کیا نماز ہے؟" (جاری)

حکیم صاحب کی کتب "ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری" اور "انجمن لوگ سلجھے اصول" دستیاب ہیں۔ لاہور کے پتہ پر رجوع فرمائیں۔

”میتھی“ کرشمات و کمالات

ڈاکٹر صہیب بٹ

علامتوں کو رفع کرنے کا موجب بنتا ہے۔ پیٹ سے ریاچ کو خارج کرتی ہے، جگر کا ست فعل درست ہو جاتا ہے۔

میتھی کے تازہ پتوں کی پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تروتازہ نظر آئے گی۔ جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی، جلد کی سطح ہموار ہو جائے گی اور پتھر یاں بھی ختم ہو جائیں گی

میتھی کے پتے ابالنے کے بعد ہلکا سا بھون کر کھائیں تو صفراء کی زیادتی ختم ہو کر طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلی رنگت، کزوا، ذائقہ اور دل خراب ہونے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے، پاخانہ کھل کر آتا ہے اور یوں مریض خود کو تروتازہ اور ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔ جن لوگوں کو منہ کے اندر، رخساروں پر، زبان کے نیچے یا ہونٹوں کی اندرونی سطح پر چھالے بن جاتے ہیں انہیں میتھی پکا کر کھانی چاہئے۔ اگر وہ کسی وجہ سے میتھی نہ کھا سکتے ہوں تو میتھی کے تازہ پتوں کو پانی میں خوب ابال کر اس کے نیم گرم پانی سے صبح شام غرارے اور کھلی کریں، اس سے انشاء اللہ منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں گے۔ میتھی کے بیج میں قدیم اطباق اور آیورویدک کے معالج اپنے مریضوں کو درد قوی، اچھارہ، اسہال، پیچش اور بد ہضمی کے لئے استعمال کرواتے تھے۔ میتھی کے بیج مسکن، پیشاب آور، ہاضم اور پیٹ کے تناؤ کھچاؤ اور اچھارہ کو ختم کرتے ہیں۔ یہ بعض حالتوں میں خشک اور قابض بھی ہیں اس لئے اسہال میں ان کو استعمال کر دیا جاتا ہے۔

میتھی کے استعمال سے جسم میں تازہ خون بنتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری ختم ہوتی ہے۔ اس میں فولاد، فاسفورس اور کیکلشیم کی موجودگی کمزوری اور کئی خون کو دھور کرتی ہے۔ سن بلوغت میں قدم رکھتی ہوئی نوجوان لڑکیوں میں ماہواری شروع ہوتے ہی جسمانی تھکن، کمزوری، چہرے پر بے رونقی اور پیلاہٹ آ جاتی ہے۔ ماہواری کی زیادتی کے سبب بھی ایسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسی لڑکیوں کو میتھی بھون کر گوشت یا کسی دوسری ہنری کے ساتھ کھانے کو دیں تو ان کی یہ حالت سدھ جائے گی۔

سر کے بالوں کے لئے میتھی میں بہت سی خوبیاں پنہاں ہیں۔ خواتین کے لئے یہ خاص نسخہ ہے کہ میتھی کو اچھی طرح دھو کر تھوڑے پانی میں کچھ دیر تک بھگوئے رکھیں تاکہ نرم ہو جائے۔ پھر ان کو صاف سل پر یا مسکس میں ڈال کر بالکل میدہ سا بنالیں۔ غسل کرنے سے پہلے اس تازہ میدے کو سر میں بالوں کی جڑوں میں اور بالوں کے اوپر لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد سر کو اچھی طرح دھو لیں۔ بالوں کو کھلے پانی سے خوب کھگائیں تاکہ سارے مواد نکل جائے۔ دو ہفتوں کے مسلسل استعمال سے بال لمبے ہونا شروع

علاقوں میں بھی کاشت ہو رہی ہے۔ زمیندار زیادہ تر اسی خوشبودار میتھی کو کاشت کرنے پر توجہ دے رہے ہیں کیونکہ یہ آسانی سے مارکیٹ میں فروخت ہو جاتی ہے۔

میتھی سب سے پہلے کہاں پیدا ہوئی؟ اس کے بارے میں تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ مشرقی یورپ اور ایتھوپیا میں یہ سب سے پہلے پائی گئی۔ ہندوستان کے شمال مغربی حصوں میں بھی وافر مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ پنجاب کے علاوہ سرحد میں بھی کاشت ہو رہی ہے۔ قبل از مسیح بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں رہنے والے لوگوں میں اس کا استعمال بطور غذا اور دوا کے مروج تھا۔ اشیاء میں بھی یہ عرصہ قدیم سے لوگوں کے زیر استعمال ہے۔

پاکستان میں میتھی کو ساگ کی طرح پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے جیسے آلو میتھی، گھجی میں اورک کے علاوہ میتھی ڈالنے سے اس کی لذت میں کمی گنا اضافہ ہو جاتا ہے میتھی کو بیسن میں ڈال کر پکھوئے بھی بنائے جاتے ہیں۔ میتھی گوشت کے علاوہ شامی یا دوسری ڈکڑوں میں اگر چند پتے پکانے کے دوران میتھی کے ڈالے جائیں تو کھانے کی لذت اور خوشبو میں ایک خوشگوار اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے پکانے کا بہترین طریقہ پریشر ککڑ میں بھاپ میں ابالنا ہے۔ اس طرح ضروری حیات میں اور ذائقہ محفوظ رہتا ہے۔

میتھی کو دھو کر اس کے پتے اور ٹہنیاں خشک کر کے محفوظ کی جاسکتی ہیں۔ میتھی کے پتوں میں دالوں کے برابر پروٹین موجود ہوتی ہے۔ لیبارٹری میں میتھی کے غذائی تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ ایک سو گرام میتھی میں انچاس حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھپچھپائی فی صد پانی، ڈیڑھ فیصد ریشہ جات، چھ فیصد نشاستہ، تین سو پچانوے ملی گرام کیکلشیم، اکیاون ملی گرام فاسفورس سترہ ملی گرام لوہا اور باون ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے۔

فاسفورس اور کیکلشیم ہڈیوں کی ساخت میں استعمال ہوتا ہے۔ آئرن کی موجودگی خون میں سرخ ذرات کی کمی کو پورا کر کے چہرے کا پہلا پن دور کرتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ وٹامن سی، لوہا اور فاسفورس کے علاوہ کیکلشیم دانتوں کی کمزوریوں اور مسوڑوں کی بیماریوں کو دور کرتے ہیں۔

میتھی کے پتے اشتہا انگیز اور چٹ پٹی خوشبو کی وجہ سے رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ یہ تاثیریں قبض کشا ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا ہے، بھوک نہیں لگتی، غذا ہضم ہونے کے بجائے معدے اور انتڑیوں میں گلٹی سرزتی رہتی ہے، ان کے لئے میتھی کا استعمال ان

پنجاب کا شہر قصور اپنی کئی خصوصیات کی وجہ سے پورے پاکستان میں مشہور ہے۔ ایک طرف تو پنجاب کا عظیم صوفی شاعر پیر شاہ یہاں ابدی نیند سو رہا ہے دوسری طرف دوسری طرف پنجابی زبان کا شیک پیر سید وارث شاہ بھی اپنی زندگی کی ابتدائی دینی تعلیم یہاں حاصل کرتا رہا ہے۔ ان بزرگ اور قابل احترام ہستیوں کی زیر شفقت سر زمین قصور بے پناہ خصوصیات کی حامل ہے۔

قصور کی بنی چڑے کی جوتی، وہاں ماچھے کی مٹی سے بنی روٹی ہانڈی اپنا جواب نہیں رکھتی۔

قصور یوں کا فالودہ بھی بہت مشہور ہے۔ قصور کی دھوم بچانے والی ایک سبزی بھی اپنا ثانی نہیں رکھی۔ یہ ہے قصور کی میتھی!

ہماری کوشش ہے کہ جس چیز کے بارے میں قارئین کو معلومات فراہم کریں وہ آسانی سے مارکیٹ میں دستیاب ہو تاکہ آپ ان معلومات کی روشنی میں اس شے سے استفادہ کر سکیں۔ اس ماہ آپ کی خواہش کے مطابق ”میتھی“ کے بارے میں گفتگو کی جارہی ہے۔

میتھی ایک پتوں والی سبزی ہے۔ غذائی لحاظ سے فوائد کے علاوہ اس کی ادویاتی خصوصیات بھی بہت ہیں۔ یہ قدرت کی جانب سے بنی نوع انسان کے لئے عظیم تحفہ ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔

میتھی کا پودا سیدھا، مضبوطی سے اوپر کوتا ہوا اور اطراف کو قدرے پھیلا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی عموماً بیس سے تیس سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اس کے ہلکے سبز پتے سائز میں دو سے ڈھائی سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں۔ شاخ کے اوپر نکلتا ہوا پیلا پھول اور باریک سا ڈوڈا ہوتا ہے۔ میتھی کے بیج زردی مائل براؤن ہوتے ہیں۔ ان سے خاص قسم کی خوشبو نکلتی ہے۔

میتھی کی قسم کی ایک اور جڑی بوٹی بازار میں سبزی فروش کے پاس ملتی ہے۔ بعض لوگ اسے میتھی کا زبردی یعنی میتھی کہتے ہیں۔ اس کی گٹھی میتھی کے سائز سے دو گنا لمبی ہوتی ہے اور پتے بھی میتھی کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس میں میتھی کی مخصوص خوشبو نہیں ہوتی اور ذائقے کے لحاظ سے بھی یہ میتھی سے کئی درجہ کم تر ہوتی ہے۔ عام طور پر سبزی فروش میتھی کے دھونے میں یہی چیز کا گک کو دے دیتے ہیں۔

میتھی کی دو اقسام زیادہ ہر دھریز ہیں۔ بھارت میں میسوری میتھی جسے چپا میتھی بھی کہتے ہیں اور مارواڑی میتھی دو اقسام کی پائی جاتی ہیں۔ دونوں انتہائی خوشبودار ہوتی ہیں۔ پاکستان میں یہ خوشبودار میتھی قصور کی میتھی کے نام سے مشہور ہے۔ میتھی کی یہ خوشبودار قسم اب ملک کے دوسرے

اللہ تعالیٰ جس کی بہتری چاہتا ہے اسے دین کی سمجھ عطا فرماتا ہے اور کام لیتا ہے

ہو جائیں گے۔ ان کی قدرتی رنگت لوٹ آئے گی۔ اور بالوں کی چمک میں اضافہ کے علاوہ یہ سلکی بھی ہو جائیں گے۔ میتھی میں ایک نیچرل کنڈیشنر پایا جاتا ہے جو بالوں کو نرم، ملائم اور خوبصورت کرتا ہے۔

خواتین چہرے کی جلد کی حفاظت کے لئے رات سونے سے پہلے کئی طرح کے لوٹن، کریم اور نہ جانے کیا کیا آمیزے استعمال کرتی ہیں۔ اوپر بیان کی گئی ترکیب کے مطابق میتھی کے تازہ پتوں کی پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو لیں۔ صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تروتازہ نظر آئے گی۔ جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی، جلد کی سطح ہموار ہو جائے گی اور پتھر یاں بھی ختم ہو جائیں گی۔ اس قدرتی آمیزے کے روزانہ استعمال سے رنگت صاف ہو جاتی ہے، جلد کی جھریاں اور ڈھیلا پن ختم ہو کر اس میں بچوں جیسی ملائمت اور کھچاؤ آنے سے آپ اپنی عمر سے چھوٹی نظر آنے لگتی ہیں، چہرے کے کیل مہاسے اور پھجائیاں بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

بھارت کے دورے کے دوران میں نے وہاں چہرے پر لگائی جانے والی آپریٹک کی بنائی ہوئی بے شمار کریمیں اور پیسٹ دیکھے ہیں جو چہرے کی رنگت کو نکھارنے اور جلد کو تازہ نگہ بنانے کے لئے تیار کی گئی ہیں۔ ان کے اجزاء ترکیبی میں میتھی کے اجزاء بھی شامل تھے۔ جاوا میں میتھی کے بیجوں سے بالوں کی مضبوطی کے لئے ٹانک بنائے جاتے ہیں۔ وہاں کے لوگ ان کو مختلف کاسٹیکس میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

جاوا اور سامرا میں میتھی کے بیج وضع حمل کے بعد خواتین کو زمانہ قدیم سے استعمال کرائے جا رہے ہیں۔ ہمارے ملک میں بچہ کی پیدائش کے بعد زچہ کو دیہی گھی کا استعمال بکثرت اور اندھا دھند کروایا جاتا ہے۔ ہم نے دیہی گھی کو عطاقت کا سرچشمہ سمجھ لیا ہے۔ کبھی دودھ میں بڑا لگا کر دیہی گھی دیا جا رہا ہے اور کبھی دیہی گھی سے بنے ہوئے عجیب و غریب مرکب جن میں دال سوچی وغیرہ ہوتی ہے، عورت کو کھلائے جاتے ہیں۔ پورے چالیس دن تک اس نے چار پانی سے پاؤں زمین پر نہیں رکھنا ہوتا اس لئے اس قسم کی دیرینہ اور چکنائی والی غذا کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایسی گرم غذاؤں کے اندھا دھند استعمال سے معدہ اور جگر برباد ہو جاتے ہیں۔ منہ پر رونق رہتی ہے نہ جسم میں کشش۔

بات جاوا کی ہو رہی تھی وہاں پر بچے کی پیدائش کے بعد میتھی کے بیج معمولی سے گھی میں بھون کر ان کو پیس لیا جاتا ہے، پھر اس پاؤڈر کو آٹے میں گوندھ کر روٹی کی صورت میں یا پھر حلوہ کی صورت میں زچہ کو کھلایا جاتا ہے۔ اس پیدائش کے بعد عورت جسمانی اعضاء اپنی قدرتی حالت میں جلدی لوٹ آتے ہیں۔ جن عورتوں میں بچوں کی پیدائش کے بعد قدرتی دودھ کم پیدا ہو رہا ہو وہ میتھی کے بیج قلیل مقدار میں یا کسی ماہر کے مشورے سے استعمال کریں تو دودھ کی پیدائش

میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

سکری کا مرض بہت غام ہے۔ مرد، خواتین سب ہی اس کے ہاتھوں پریشان ہیں۔ ایسے پریشان افراد کی مجبوری سے فائدہ اٹھانے کے لئے مارکیٹ میں سینکڑوں نسخے موجود ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ سب بیماریاں اور پریشانیاں ہماری اس غفلت اور کوتاہی کا نتیجہ ہیں کہ ہم نے قدرت کی عطا کی ہوئی نعمتوں سے اپنے آپ کو محروم رکھا ہے۔ گزرے وقتوں کے لوگ قدرت کی پیدا کردہ ہر شے کو قدرتی انداز میں کھاتے تھے۔ ان کو ایسی کوئی بیماری اور پریشانی لاحق نہیں ہوتی تھی۔

بالوں میں سکری سے نجات حاصل کرنے کے لئے کھانے کے دو بیج میتھی کے بیج رات کو پانی میں بھگو دیں صبح کو ان نرم بیجوں کو پیس کر پیسٹ سی بنالیں۔ اس میڈ کو آپ بالوں کی جڑوں میں یعنی سر کی جلد میں لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد سر کو اچھی طرح ریشما یا ساکائی سے دھو لیں۔ ہر دوسرے دن نہانے سے قبل یہ عمل دہرائیں۔ انشاء اللہ بالوں سے سکری کا ہمیشہ کے لئے خاتمہ ہو جائے گا۔

میتھی اور اس کے بیجوں میں لعاب کو حل کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ ایسی جسمانی حالت جس میں لعاب کی زیادتی ہو یا اس کا سبب لعاب کی وافر پیدائش ہو تو اس کا استعمال حیران کن تاثیر رکھتا ہے۔ معدے میں رطوبات کی زیادتی ہو، منہ میں پانی لیس دار زیادہ ہو، تھکے آتی ہو، چھاتی میں ریشہ ہو میتھی کا قبوہ معدے کی سوزش کو ختم کرتا ہے، معدے اور انتڑیوں کو آلائشوں سے صاف کرتا ہے اور نظام ہضم سے زائد اور فاسد رطوبات کو خارج کرتا ہے۔ حتیٰ کہ غذا کے لئے ہضم ہونے والے اور جزو بدن بننے میں کوئی رکاوٹ نہیں رہتی۔ معدے کے اسر یا انتڑیوں کے زخم میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ میتھی اور اس کے بیج پانی میں بھگو کر کھیں تو یہی اپنے ارد گرد ایک رطوبت یا لعاب سا پیدا کرتے ہیں جس طرح اسپنول یا اس کا چھلکا پھول جاتا ہے جب میتھی یا اس کے بیج معدے اور انتڑیوں سے گزرتے ہیں تو اس مخصوص لعاب کی تہہ معدے اور انتڑیوں کے زخموں پر لپ ہو جاتی ہے۔ یہ تہہ معدے اور انتڑیوں کے اسر کے علاج میں آج کی جدید سائنس کا بھی یہ کہنا ہے کہ ان زخموں کو تیزابیت سے بچائیں۔ ایسی ادویات مریض کو دی جاتی ہیں جو معدے کی تیزابیت کو کم کریں تاکہ زخم مندمل ہو سکے۔ میتھی کی یہ رطوبت زخموں کو ڈھانپ لیتی ہے اور نظام ہضم کی تیزابیت کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے ہم جلد کے بیرونی زخموں کو کسی پٹی سے ڈھانپ دیتے ہیں۔

نظام تنفس کے امراض مثلاً کھانسی، براؤنکائٹس (پھیپھڑوں میں ہوا کی نالیوں کی سوزش) نزلہ زکام اور

سانس کی سوزش ابتدائی درجوں میں میتھی کے قبوہ کا استعمال مفید ہے۔ یہ پسینہ لاتا ہے اور اگر کسی بیکٹیریا کی کوئی عفونت یا زہر خون میں موجود ہے اور بخار پیدا کر رہا ہے تو اسے جسم سے خارج کرتا ہے اور بخار کا دورانیہ بھی کم کر دیتا ہے۔ عام امراض نزلہ، زکام، بخار میں خالی پیسٹ دن میں تین چار مرتبہ میتھی ایک کپ قبوہ پیاجائے تو دو چار ایام میں یہ تکلیف ختم ہو جائے گی۔ میتھی کے بیج کو پانی میں خوب اچھی طرح بلکی آٹھ پر ابالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نیم گرم سے غارے کریں، گلے کی خراش اور سوزش ختم ہو جائے گی۔

میتھی کے بیج شوگر کے علاج میں تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔

کیا آپ کے منہ سے بد بو آتی ہے؟ کیا آپ کے جسم کے کسی حصے میں بد بو دار مواد جمع ہو جاتا ہے مثلاً ناک میں، کان میں۔ اس کی بو کی وجہ سے آپ کسی محفل میں جانے سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ کیا آپ کے پیسٹ سے بد بو دار سرائڈلی ہو خارج ہوتی رہتی ہے؟ اور کیا آپ کے جسم سے پسینے کی تیز چھتی ہوئی ناقابل برداشت بو نکلتی ہے جو کسی عزیز ترین دوست کو بھی آپ کے قریب نہیں بیٹھنے دیتی؟ اگر لوگ آپ کے پاس بیٹھ کر ناک پر رومال رکھ لیتے ہیں تو گھبراہٹ نہیں نہ ہی پریشان ہوں۔ میتھی کا قبوہ مسلسل چند روز تک استعمال کریں۔ یہ آپ کے جسم سے سارے فاسد اور زہریلے مادے قدرتی انداز میں خارج کر دے گا۔ اگر آپ ذیابیطس (شوگر) کے مریض ہیں تو پھر یہ سطریں غور سے پڑھیے۔ میتھی کے بیج شوگر کے علاج میں تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔ پریس ٹرسٹ آف انڈیا کے 6 جنوری 1988ء کے شمارے میں چھپنے والی ایک رپورٹ کے مطابق انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ کی حالیہ تحقیق سے یہ حقیقت ثابت ہوئی ہے کہ میتھی کے بیج 25 گرام سے 100 گرام یومیہ تک استعمال کرنے سے شوگر کے مریضوں میں Reactive hyperglycaemia کو کم کرنے میں بہت کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں پر کی گئی تحقیق کے نتیجہ میں نہ صرف شوگر کی زیادتی کنٹرول میں رہی بلکہ ان مریضوں میں میتھی کے بیجوں کے استعمال سے کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار بھی حیرتناک حد تک کم ہوئی۔ اس طرح یہ انکشاف بھی ہوا کہ ہائپرٹنک ایک کے خطرے سے بھی بچاؤ کے لئے ان کا استعمال مفید ہے۔ قومی ادارہ برائے غذائیت حیدرآباد بھارت کی ایک رپورٹ کے مطابق 1200 سے 1400 حراوں والی روزانہ غذا جو عام طور پر شوگر کے مریضوں کو استعمال کروائی جاتی ہے، کے ساتھ جب میتھی کے بیجوں کو استعمال کروایا گیا تو ان کے حیران کن اثرات ظاہر ہوئے۔

ناقابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا نوٹ نہ لکھیں۔ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنواریں گے۔ خطوط کو اضافی شیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں صرف لاہور کے پتہ پر ارسال فرمائیں۔

پہلے کی طرح حکان کے سبب سے منہ بسورتی نہیں رہتی۔

انگوٹھے کے نیچے کی روئیدگی غائب

کئی مہینے ہوئے کہ میرے شوہر کے پیر کے انگوٹھے کے نیچے سرایت کی شدید تکلیف ہو گئی تھی، کسی دم چین نہیں تھا۔ میں دو آفرش کے پاس گئی اور پوچھا کہ آیا اس شکایت کے لئے اس کے پاس کوئی دوائی ہے۔ اس نے ڈاکٹر سے پوچھنے کا مشورہ دیا۔ میں ڈاکٹر کے پاس تو نہیں گئی بلکہ گھریلو دواؤں کے آزمانے کا ارادہ کر لیا۔

پہلے میں نے شوہر کے انگوٹھے کو مکمل سے صاف کیا اس کے بعد سفیٹ کے گرم محلول میں اس کے پیر کو ڈال دیا۔ پھر میں نے وٹامن اے کے کپسول اور وٹامن ای کے کپسول کو توڑ کر ناخن کے نیچے ان دونوں حیاتین کو شونس دیا اور صاف لٹل لپٹ کر شیپ سے بندش کر دی اور اپنے شوہر کو وٹامن اے، ای اور سی اضافی مقدار میں دیا۔ صبح جب میں نے ماؤف انگوٹھے کو کھولا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ انگوٹھا بالکل صحیح سالم اور اپنی طبعی شکل میں نظر آیا۔ صبح پھر مذکورہ عمل دہرایا، پھر کچھ نہیں کیا۔ میرے تین سال کے بچے کو یہی تکلیف ہو گئی تھی۔ اس پر یہی عمل کیا اور وہی نتیجہ نکلا۔

مسٹے اور وٹامن ای

میں نے آپ کے رسالے میں پڑھا تھا کہ حیاتین ہ (ای) سے مسٹے رفع ہو جاتے ہیں۔ چھ ہفتے ہوئے کہ میرا پوتا میرے پاس آیا اور اس نے اپنے ہاتھوں پر دس مسٹے دکھائے۔ وہ اس سے پہلے ڈاکٹر سے کچھ مسٹے صاف کرا چکا تھا مگر ڈاکٹر نے بتایا کہ اس بات کی کوئی ضمانت نہیں کہ مسٹے پھر سے نکل آئیں گے یا ان کی پیدائش رک جائے گی۔ میرے پوتے نے میرے مشورے سے آپ کی بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق حیاتین ہ کو ملنا شروع کیا۔ اور تمام مسٹے واقعی صاف ہو گئے۔ اس نے بتایا کہ اس کے ہاتھوں کے ناخن کھر دے ہوتے تھے اور ناخن کی جڑ کے پاس سے باریک جھلی سی اکھڑ جاتی تھی اب یہ بات بھی نہیں رہی۔

تکان رفع ہو گئی

دانتوں کے ایک ڈاکٹر صاحب نے ایک بچی محفل میں بتایا کہ دس سال ہوئے کہ میری بیوی کمزور ہوتی چلی جا رہی تھی اور لاغر بھی۔ اس زمانے میں ہم لوگ ہر قسم کی الا بلکھایا کرتے تھے اور اپنی غذا کی طرف دھیان نہیں دیتے تھے۔ ایک دن میری بیوی میں اٹھیلی بیماری (دورہ قلب) کے آثار نمودار ہوئے، لیکن ایسے دورے کے وقت سینے میں ایک بہت ہوشیار ڈاکٹر کو فون کیا۔ اس نے فوراً ہمیں اپنے مطب میں طلب کر لیا اور ہمارے پیچھے ہی قلب نگار سے قلب کا معائنہ کیا، کوئی خرابی نہیں نکلی۔ ہماری تشویش بڑی حد تک رفع ہو گئی لیکن ڈاکٹر کی نگاہوں سے میرے دل میں کھٹک سی باقی رہی۔ ڈاکٹر نے ہم دونوں کو اپنے کمرے میں بٹھایا اور کہنے لگا کہ دراصل مریضہ اپنے دو بچوں اور گھر کے کام میں بہت مشقت کرتی ہے۔ اس نے مشورہ دیا کہ وہ سونے سے پہلے مسکن دوا کھایا کرے اور صبح کام شروع کرنے سے پہلے بھی ہلکی سی مسکن دوا لیا کرے۔

میں نے خیال کیا کہ میری بیوی کو کم شکر دمویت کی شکایت ہو سکتی ہے۔ جب میں نے ڈاکٹر کو یہ بات بتائی کہ اس نے میری بات کو زیادہ اہمیت نہیں دی۔ اس نے کہا کہ ”تم تو زے ماہر دندان ہو تم طب کیا جانو“ میں نے جواب دیا: ”بہر حال تجربہ کرنے میں کیا حرج ہے؟“

میں نے اپنی بیوی سے کہا: ”تمام روزی غذاؤں کو گھر بدر کر دو“ ہم نے قدرتی غذاؤں کو تیار کرنے کے طریقوں پر ایک کتاب خرید لی اور سفید شکر (چینی) سفید آٹے یعنی چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، نمک، ذبوں کے پھل وغیرہ کو اپنی غذا سے خارج کر دیا۔ مزید برآں حیاتین کے ضمیمے لینے شروع کر دیے

اس کے جو نتائج برآمد ہوئے ان کی رفتار بہت سست تھی لیکن تھوٹے پھٹی۔ مجھ کو بھی نمایاں فائدہ ہوا میں نے بہت جلد محسوس کرنا شروع کیا کہ دن کے آخری حصے میں جھک جوتکان اور اضمحلال ہو جاتا تھا وہ اب نہیں ہوتا۔ میری بیوی کی صحت بھی بہتر ہونے لگی۔ پہلے بہت آہستہ آہستہ اور پھر تیزی کے ساتھ۔ اب بھی وہ گھر کا کام مستعدی کے ساتھ کرتی ہے اور باہر کی سرگرمیوں میں بھی حصہ لیتی ہے اور

ناگ پھنی کا مفرد پھل

میں اختلاج قلب کا مریض تھا۔ کئی ڈاکٹروں کے زیر علاج رہا۔ شہر میں ایک ڈاکٹر عبدالصمد بھی تھے۔ نمازی، پرہیز گار انسان، لالچ اور ہوس زر پرستی سے کوسوں دور، میں ان کے پاس پہنچا تو انہوں نے پچھلی تمام رپورٹیں اور نسخے دیکھے۔ خود قلب میں کوئی خرابی نہ تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے بھی ایک نسخہ لکھ دیا۔ میں عرصہ تک اسے استعمال کرتا رہا کوئی خاص فائدہ نہ ہوا، مجھے اندازہ تھا کہ وہ مجھے کوئی نئی دوائی نہیں دے رہے ہیں لیکن میں شخص اس خیال سے ان کے مطب میں رجوع رہا کہ نیک انسان ہیں ممکن ہے اللہ ان کے ہاتھ سے مجھے شفاء دے۔

ایک روز کہنے لگے: ”میاں! میں آپ کو کوئی نئی دوا نہیں دے رہا ہوں لیکن اس کے باوجود آپ مسلسل مجھ سے علاج کروارہے ہیں میں خود محسوس کر رہا ہوں کہ آپ کو افادہ نہیں ہوا ہے۔ آپ بہتر ہے کہ اب کسی اور معالج سے رجوع ہوں۔ جب میں نے ان ہی سے علاج کرانے پر اصرار کیا تو کہنے لگے: اگر آپ علاج پر مصر ہی ہیں تو پھر میرے مشورے پر عمل کیجئے۔ یہ دوائیں بند کر دیجئے اور ندی کے کنارے پھیلی ہوئی ناگ پھنی کے پھل توڑ لائیے یہ پھل سرخ رنگ کے ہوتے ہیں اور ان پر بھی باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ ان میں سے دو تین پھل گرم جھول میں ڈال دیجئے اس طرح کانٹے جل جائیں گے۔ راکھ وغیرہ صاف کر کے انہیں کھا لیجئے۔ ان کا ذائقہ ٹماٹر جیسا ہوتا ہے بلکہ یہ کچھ میٹھا ہی ہوتا ہے یہ عمل نہا رہ نہ کیجئے۔ خدا کو منظور ہوا تو فائدہ ہو جائے گا۔

میں نے اللہ کا نام لے کر یہ پھل استعمال کیے اور ایک ہفتے کے اندر مجھے صحت ہو گئی۔ جب میں نے ڈاکٹر صاحب کو کیفیت بتائی تو خوش ہوئے اور کہنے لگے کہ جب عظیم دوم سے قبل جرمی سے اس کی گولیاں آیا کرتی تھیں۔ غرض یہ کہ میں اب بھی موسم میں ناگ پھنی کے یہ پھل شوق سے کھاتا ہوں۔ میری صحت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔ جب بھی یہ پھل کھاتا ہوں ڈاکٹر عبدالصمد کے لئے دعائے خیر کرتا ہوں۔

(نظام الدین/کراچی)

عمر کے مختلف حصوں میں مفید غذائیں

آئیے! ایک ماہر غذا کے مشوروں کی روشنی میں یہ دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی عمر کے مختلف عشروں میں کس طرح کی اور کون کون سی غذا کھانی چاہئے۔

بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ عمر کے بڑھنے سے ہڈیوں میں کیلشیم کی کمی ہوتی جاتی ہے۔ یہ مسئلہ مرد اور خواتین دونوں کے ساتھ پیش آ سکتا ہے لیکن خواتین کو خصوصاً اس وقت یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ جب وہ سن یا س کو پہنچتی ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ اس وقت جسم میں ایسٹروجن اور دیگر جنسی ہارمون کی پیداوار سست پڑ جاتی ہے۔ عمر کے اس عشرے میں کیلشیم والی غذا بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ بالائی نکلے ہوئے دودھ میں بھی اتنا ہی کیلشیم ہوتا ہے جتنا کہ چکنائی والے دودھ میں۔ دیگر اہم مقویات میگ نیزم اور فاسفورس ہیں جو بہت سی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ حیاتین د (وٹامن ڈی)، حیاتین ج (وٹامن سی)، حیاتین ب ۶ (وٹامن بی ۶)، حیاتین ک (وٹامن کے) اور بائیوٹین ہیں جو کھجی، چوکر والے اناج، انڈے، مچھلی اور مغزیات میں پائے جاتے ہیں۔ ان تمام حیاتین سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

چالیس سے انچاس سال:

عورتوں میں سالیس اس عشرے کے آخر میں اور اگلے عشرے کے شروع میں ہوتا ہے اور زنانہ ہارمون کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اس سے نیند کے دوران پینا، مزاجی کیفیت میں اتار چڑھاؤ، تھکن، درد اور چھاتی میں پلپے پن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ گواکثر خواتین اس تبدیلی سے زیادہ پریشان ہوئے بغیر منت لیتی ہیں تاہم غذا میں بعض چیزوں کا اضافہ ان کے لئے یقیناً مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ حیاتین ب ۶، دماغ میں اس کیلشیم کی کمی مادی کو بڑھاتا ہے جو مزاجی کیفیت کو ٹھیک کرتا ہے۔ یہ حیاتین سن یا س کی علامات کی شدت کو کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ روغن گل فغانی ہارمونی عدم توازن کو صحیح کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سویا بین، کالمبی پنے، بڑا لوبیا، ہرا لوبیا، جنس نارنج کے پھل، چیری، آلوچہ، پھول گو بھی، اجمود وغیرہ مفید ہیں۔

پچاس سے اٹھ سال:

عمر کے اس عشرے تک پہنچنے کے بعد اکثر مقویات ہمارے لئے ایسے ہی ضروری ہو جاتے ہیں جتنے لڑکپن یا نوجوانی میں ضروری تھے۔ خراب غذا کا اس عمر میں اس سے زیادہ اور ڈہرا اثر پڑتا ہے جتنا کہ نوجوانی میں پڑتا تھا اور اس ناقص غذا کے باعث مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ نتیجے میں سرطان، تقرس، امراض قلب اور عتاہٹ (Dementia) کا راستہ ہموار ہو جاتا ہے۔ سامن اور

اور خشک میوہ بھی۔ مختلف قسم کی ان چیزوں سے جسم میں حیاتین بھی شامل ہوں گے اور معدنیات کی ضرورت بھی پوری ہوگی۔

عام طور سے یہ عمر ایسی ہے جب عورتوں کے ہاں تولید کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس طرح عورتوں کے جسم پر بوجھ بڑھ جاتا ہے اور مقویات کے حصول کی اہمیت بڑھ جاتی ہے لہذا انہیں اپنی غذا کا از سر نو جائزہ لے کر اس میں ضروری تبدیلیاں کرنا پڑتی ہیں۔

صدف ماہی، گوشت خصوصاً کھجی، دودھ، انڈے، گری، پیاز، پھول گو بھی، مکی اور پیڑ میں جست (Zink) خوب ہوتا ہے جو تولیدی نظام کے لئے مفید ہے۔ جست عضلات کو سکون پہنچاتا ہے لہذا اس سے ماہواری کے درد میں افادہ ہوتا ہے۔ سویا بین، دالوں، مچھلی، سرخ گوشت، سبز یوں، کیلے، چکوترے، سیب، خشک خوبانی اور انجیر میں میگ نیزم پایا جاتا ہے۔

تیس سے اسی سال:

مغربی ممالک میں اس عمر میں بچے زیادہ ہوتے ہیں جب کہ مشرقی ممالک میں عمر کے اس سے پہلے والے عشرے کے دوران میں بچے زیادہ ہوتے ہیں۔ بہر حال کام کی بات یہ ہے کہ عورت جب حاملہ ہو یا حاملہ ہونے کا فیصلہ کرے تو اسے فو لک ایسڈ پر توجہ دینا چاہئے اور حمل سے قبل نیز حمل کے پہلے تین ماہ کے زمانے میں اسے روزانہ چار سو مائکرو فو لک ایسڈ کھانا چاہئے۔ فو لک ایسڈ سے بچے کی نشوونما میں بہت مدد ملتی ہے اور بچے کی عصب میں خرابی کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

عمر کے اس عشرے میں بھی جست کی اسی قدر اہمیت رہتی ہے جتنی کہ اس سے پہلے والے عشرے میں۔ برطانیہ کے ایک حالیہ تحقیقی مطالعے سے اندازہ ہوتا ہے کہ حیاتین ہ (وٹامن ای) مرد اور عورت دونوں میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کو بہتر کرتا ہے۔ یہ حیاتین تخم گندم (ویٹ جرم)، سویا بین، مکی، مغزیات اور نباتی تیلوں میں خوب ہوتا ہے ہڈیوں کی کثافت ۳۵ سال کی عمر میں اپنی انتہا کو پہنچتی ہے لہذا اس عشرے میں ہڈیوں کی دہازت کا خاص خیال رکھنا چاہئے تاکہ آئندہ عمر میں ہڈیوں کی بھر بھراہٹ یا کمزوری کا خطرہ نہ رہے یا کم ہو جائے۔ اگر ہڈیوں کی دہازت کم رہ جائے تو اس کی کو آئندہ پورا نہیں کیا جاسکتا اور آئندہ چل کر بوسیدگی استخوان (آسٹیوپوروسس) کی

ہم میں سے بہت کم لوگ غذا کے ساتھ وہ مقویات حاصل کرتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں حیاتین اور معدنیات کی گولیاں کھالینا مسئلہ کا حل نہیں ہے۔

آئیے! ایک ماہر غذا کے مشوروں کی روشنی میں یہ دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی عمر کے مختلف عشروں میں کس طرح کی اور کون کون سی غذا کھانی چاہئے۔

اس عمر میں جسم خوب بڑھتا ہے اور اس میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں لہذا حیاتین اور معدنیات کی ضرورت بہت رہتی ہے۔ چونکہ اس عمر میں بچوں کو ہر طرح کے کھانے مرغوب ہوتے ہیں اس لئے مناسب ہوگا کہ انہیں کثیر المیاتین (ملٹی وٹامنز) اور معدنی مصنوعات کھلائی جائیں۔ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اس عمر میں دودھ سے بنی ہوئی ایسی اشیاء بچوں کو دی جائیں جن میں چکنائی کم ہو۔ اس کے علاوہ انہیں میوہ (مغزیات) کی گری، دالیں اور بیج خصوصاً سورج کھسی کے بیج نیز جینی کا دلیا کھلائیں۔

اس امر میں اپنے بچوں کو یہ سمجھائیے کہ ان کی غذا میں سیر شدہ چکنائی (Saturated Fat) کم ہونا چاہئے۔ چکنائی والی غذا سے آگے چل کر ان کے لئے دل کی بیماری کا خطرہ تو ہوتا ہی ہے لیکن اب امریکی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق زیادہ چکنائی کھانے والے نوجوانوں کو بڑی عمر میں الزائمری کی بیماری (نسیان) کا بھی خطرہ رہتا ہے لڑکیوں کو اس وقت فولاد کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے جب وہ سن بلوغ کو پہنچتی ہیں۔ ان کا جسم روزانہ تقریباً ایک ملی گرام فولاد خارج کرتا ہے، لیکن ماہواری کے دوران میں یہ مقدار گنی ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں انہیں گائے کا گوشت، چوکر والی روٹی، دلیا اور سبزی خصوصاً آلو کھانا چاہئے۔

بیس سے اسی سال:

اس عشرے میں طرز زندگی میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور ان کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اگر اس زمانے میں غذا میں توازن نہ رکھا جائے اور احتیاط نہ برتی جائے تو خراب صحت کی بنیاد پڑ جاتی ہے لہذا نوجوانوں کو ایسا کھانا کھانا چاہئے جس میں ہر طرح کی غذائی اجزاء شامل ہوں یعنی نشاستے والی اشیاء بھی ہوں، پھل اور سبزی بھی، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء بھی، اور گوشت، انڈے، دالیں، مچھلی

ٹراؤٹ جیسی روغنی مچھلیاں جن میں اومیگا ۳ روغنی تیزاب ہوتا ہے، قلب کے لئے مفید ہیں۔ اس عمر میں حیاتیات الف، حیاتیات ج اور حیاتیات د زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں اور یہ سال کے باعث جو روغنی اثرات مرتب ہوتے ہیں انہیں کسی حد تک مؤخر کر سکتے ہیں۔

عمر کے اس دور میں حفاظت قلب کے لئے مانع تکسید اشیاء کی بڑی اہمیت ہے۔ روزانہ پانچ مرتبہ مناسب مقدار میں پھل اور سبز یاں کھائیے۔ مانع تکسید خصوصیات کے علاوہ ان میں ریشہ کی بھی فراوانی ہوتی ہے جو نظام ہضم کے لئے مفید ہے اور آنتوں کی بیماری سے حفاظت میں مدد دیتا ہے۔ لال پھل اور سبز یاں مثلاً ٹماٹر، گلابی، چکوترا اور تربوز زیادہ کھائے جائیں کیونکہ ان میں پایا جانے والا کیسیائی جزو لاگو پین مانع تکسید ہونے کے باعث دل کے لئے مفید ہے۔ سیلینیم بھی مانع تکسید معدن ہے جو اجبڑی، صدف مائی، تل، کھمبی اور بسن میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ہماری غذا میں سیلینیم کی کمی ہوتی مقدار سرطان اور عارضہ قلب جیسی بیماریوں میں اضافے کا سبب بن رہی ہے۔ سیلینیم کی مقدار بعض مٹی میں زیادہ ہوتی ہے اور بعض مٹی میں کم لہذا اس مٹی میں پیدا ہونے والی فصل میں بھی اس معدن کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ غذا سے سیلینیم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ عمر کے اس عشرے میں سیلینیم کی گولیاں کھائی جائیں۔

ساتھ سال اور اس کے بعد:

بڑھاپے کا لازمی نتیجہ مدافعتی نظام کی کمزوری ہے لہذا ساتھ سال کے بعد ایسے اقدامات ضروری ہو جاتے ہیں جن سے اس نظام کو تقویت مل سکے۔ پھلوں کا رس زیادہ پی کر حیاتیات ج کی مقدار جسم میں بڑھائی جاسکتی ہے۔ جتنا سیال مادہ جسم میں جائے گا کم آبی اور قبض سے انتہائی بچاؤ ہوگا۔

عمر میں اضافے کے ساتھ کولاجن کی جسم میں کمی ہو جاتی ہے۔ کولاجن خلیوں کی تشکیل، جلد، ہڈی، دانت اور بافتوں کو صحیح حالت میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ حیاتیات ج کولاجن کی پیداوار کو بھی بڑھاتا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ جنس نارنج کے پھلوں میں سب سے زیادہ حیاتیات ج ہوتا ہے لیکن بعض ماہرین کے مطابق سب سے زیادہ حیاتیات ج چیری، امرود، آلو بخارے، آملے اور سیاحہ مٹھے میں ہوتا ہے۔ سبز ترکاریاں مثلاً پھول گو بھی، سبز پہاڑی مرچ میں بھی حیاتیات ج خوب ہوتا ہے۔

یہ خیال رکھئے کہ آپ کی غذا میں فولک ایسڈ کافی ہو۔ یہ ایک طرح کا حیاتیات ب (وٹامن بی) ہے جو دالوں، بڑے سرخ لوہے (سیم)، سبز ترکاریوں اور دلیے میں پایا جاتا ہے۔ فولک ایسڈ جسم میں ایک ایسے کیسیائی مادے (Homocysteine) میں کمی ہوتی ہے جو کو لیشرول کی

طرح دل کی بیماری کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ متذکرہ بالا غذاؤں میں ریشہ بھی خوب ہوتا ہے جو قبض سے بچاتا ہے۔ اس عمر کے لوگوں میں جسمانی سرگرمی کم ہوتی ہے لہذا قبض کی شکایت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں مچھلی اور تھوڑی مقدار میں بغیر چربی کا گوشت کھانا بھی بہتر ہوتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے کیلشیم بہت اہم ہے اور جسم کو کیلشیم جذب کرنے اور اس سے پوری طرح فائدہ اٹھانے کے لئے حیاتیات د کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ حیاتیات ہمیں سورج کی روشنی جسم میں جذب ہو کر حیاتیات د پیدا کرتی ہے لیکن یہ حیاتیات ہم غذا کے ذریعے سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ مچھلی کا تیل اور روغنی مچھلی حیاتیات د سے بھرپور ہیں۔

خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور توانائی کے لئے اس عمر میں فولاد بھی بہت اہم ہے۔ فولاد مدافعتی نظام کو بھی مستحکم کرتا ہے۔ ساٹھ سال کے بعد زندگی میں حرکت کم ہو جاتی ہے اور توانائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ غذا سے توانائی کے حصول میں حیاتیات ب ہماری مدد کرتا ہے۔ اس کے حصول کا اچھا ذریعہ چوکرو والا اناج، غیر مصفا چاول،

خنگ میوہ جات اور چوکرو والی روغنی ہیں۔ تعدیے سے بچاؤ کے لئے بڑھاپے میں جست کی بھی کافی اہمیت ہے۔ اس معدن کے حصول کے لئے صدف مائی، خشک کدو کے بیج، گوشت، سخت پنیر، مچھلی، چوکرو والا اناج اور روغنی کھائیے۔

اگر آنکھوں کی صحت چاہتے ہیں تو بھٹے کے دانے، سرخ پہاڑی مرچ، اجود اور پتوں والی سبز یاں کھائیے۔ دماغ کی صحت کے لئے جلد کو ٹھیک رکھنے کے لئے اور جسم کے دیگر اعضاء کی بافتوں کو درست رکھنے کے لئے اومیگا ۳ روغنی تیزاب مفید ہوتے ہیں جنہیں آپ اسی اور مچھلی کے تیل سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اومیگا ۳ روغنی تیزاب مانع ورم بھی ہوتے ہیں اور بڑھاپے میں جوزوں کو صحیح حالت میں رکھ کر جلتے پھرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اومیگا ۳ روغنی تیزاب جو مچھلی کے تیل میں پائے جاتے ہیں، دماغ کے روغنی تیزابوں کو تقویت پہنچا کر دماغی صلاحیت اور کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ جتنے تیزاب خون میں چکنائی کی سطح بھی کم کرتے ہیں اور بلند فشار خون کا خطرہ کم کر کے فالج سے بچاؤ میں مدد دیتے ہیں۔

یوکلپٹس آئل

یہ اسی درخت کا تیل ہے جو آجکل پاکستان میں ہر جگہ نظر آتا ہے یہ سفید کہلاتا ہے۔ اس کے پتوں میں بڑی خوشگوار مہک ہوتی ہے۔ یہ تیل کھانسی کے شربتوں اور دیگر دواؤں کے علاوہ غرغرے اور مالش کی دواؤں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ گلے کی تکلیف کے لئے تیار ہونے والی گولیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ سینے کی جھکڑن، کھانسی وغیرہ کے لئے اس تیل کی سینے، پیٹھ اور گلے پر مالش سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ناک کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے اس کے قطرے گرم پانی میں ڈال کر بھاپ میں سانس لینے سے بھی بہت آرام ہوتا ہے۔ سر میں درد ہو تو پیشانی اور کپینوں پر ایک دو قطرے کی مالش کرنی چاہئے۔ رومال پر ایک دو قطرے ڈال کر سونگھتے رہنا بھی ایک مؤثر تدبیر ہے۔ یہ سانس کی نالیوں کو کھول کر ٹنغ کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ سادہ چینی ایک چمچہ میں ایک دو بوندیں ملا کر کھانا بھی مفید ہوتا ہے۔

پیٹ میں درد کے لئے گھریلو ٹوٹکے

یہ تکلیف بڑوں اور بچوں سب کو لاحق ہوتی رہتی ہے بازاری کھانا زیادہ چینی پٹی اشیاء وغیرہ کے استعمال سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اس لئے:

دارچینی کا سفوف: یہ سفوف بہت مفید رہتا ہے (چائے کا) آدھا چمچہ دارچینی کا سفوف، ایک گلاس بغیر بالائی کے دودھ یا پانی میں ملا کر پینے سے آرام ہوتا ہے۔ درد دور ہونے تک یہ عمل جاری رکھنا چاہئے۔

سونف: تازہ (سبز رنگ کے) سونف ایک چائے کے چمچہ بھر منہ میں ڈال کر چائے اور اس کا رس نگلنے سے بھی درد میں کمی آ جاتی ہے پیٹ میں موجود گیس خارج ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے اس کے ساتھ تھوڑا سا کالا نمک ملا لینے سے بہت جلد آرام ہوتا ہے۔

اجوائن: یہ بھی اکثر گھروں میں ہوتی ہے۔ آدھا چائے کا چمچہ اجوائن چبا کر کھانے اور اوپر سے پانی پینے سے گیس کی تکلیف اور درد دور ہوتا ہے۔ اجوائن بھوک بڑھاتی ہے بلکہ کھانسی کا بھی ایک مفید علاج ہوتی ہے۔

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور اولیاء کی زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا اصحابہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی بہت سی مسکراتی بن گئی۔

اللہ تعالیٰ

یہ اسم پاک ذات جامع جمیع صفات و کمالات ہے، بہت سے محققین کے نزدیک یہی اسم اعظم ہے۔ قرآن مجید میں یہ اسم پاک دو ہزار تین سو ساٹھ (۲۳۶۰) جگہ آیا ہے۔ اسے دوسرے تمام اسماء پر شرف حاصل ہے معنی کے لحاظ سے یہ اسم پاک تمام اسماء کا جامع ہے اور تمام اسماء صفات اسی سے متعلق ہیں۔

اگرچہ اللہ اور اللہ دونوں الوہیت سے مشتق ہیں جس کے معنی عبادت کے ہیں اور دونوں الفاظ معبود کے معنی میں استعمال ہوتے ہیں۔ اگرچہ لغوی لحاظ سے یہ دونوں الفاظ ہم معنی ہیں تاہم اصطلاحی لحاظ سے ان میں ایک واضح فرق یہ ہے کہ اللہ کا لفظ صرف اور صرف اللہ معبود برحق و معبود حقیقی کے لئے استعمال ہوتا ہے جب کہ اللہ کا لفظ ہر معبود کے لئے استعمال ہوتا ہے چاہے وہ حق ہو یا باطل۔

لا الہ الا اللہ (اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں)

اس کلمہ مبارک میں اللہ اور اللہ دونوں کو ایک دوسرے کی ضد قرار دیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے علاوہ جتنے معبود (الہ) ہیں وہ سب باطل ہیں اور معبود حقیقی تو صرف اللہ ہی ہے۔

شریعت کی اصطلاح میں لفظ "اللہ" صرف اس ذات کے لئے بولا جاتا ہے جو حق پر ہو، ہمیشہ سے ہو اور ہمیشہ رہنے والی ہو۔ دیگر تمام صفات الہیہ کی جامع ہو، ہر شے کی مالک خالق اور ان پر قدرت رکھنے والی ہو۔ ہر مخلوق کی روزی رساں ہو، ہر شے اور ہر مخلوق اس کی محتاج ہو اور وہ کسی کی محتاج نہ ہو۔ رشتوں، ناظوں اور برابری و ہمسری سے پاک ہو، امور کی انجام دہی میں کسی کی محتاج نہ ہو، گویا اسمائے حسنیٰ میں فرداً فرداً جتنی صفات موجود ہیں اس اسم پاک میں وہ تمام کمال موجود ہیں۔ حدیث ترمذی میں جن ۹۹ ناموں کا تذکرہ ہے یا اور بھی جو اسمائے حسنیٰ ملتے ہیں چاہے وہ مفرد ہوں یا مرکب، اسم پاک اللہ ان تمام اسمائے پاک سے مرتبہ اور عزت و جلال میں بلند تر ہے۔ کیونکہ یہ تمام صفات سے بلند تر ہے اور کوئی بھی صفت الہی اس سے خارج نہیں ہے۔

دیگر تمام صفات کا مرجع یہی اسم پاک ہے۔ اسم ذات اللہ کسی صفاتی نام کی طرف راجع نہیں ہے مثلاً ہم یہ تو کہہ سکتے ہیں کہ اللہ کریم، رحمن، علیم یا حکیم ہے مگر یہ نہیں کہہ

سکتے کہ حکیم اللہ ہے یا علیم اللہ ہے۔ اس کے علاوہ تمام صفاتی اسمائے پاک میں سے ہر اسم پاک اللہ تعالیٰ کی ایک صفت کا احاطہ کرتا ہے اور وہ کسی ایک صفت کے لئے بولا جاتا ہے مثلاً جب اللہ تعالیٰ کی ربوبیت کا ذکر مطلوب ہو تو "رب" کہیں گے، اور اگر رزق عطا کرنے کا تذکرہ ہو تو "رازق" یا "رازق" کہیں گے اسی طرح گناہ کی معافی کا سوال ہو تو ہم غفار کو پکارتے ہیں یعنی یہ نہیں ہوتا کہ گناہوں کی معافی کے لئے اسے رزاق کہہ کر پکاریں اور غفور و درگزر کے لئے رب کہہ کر پکاریں لیکن اسم پاک اللہ کے ساتھ ہم ہر مقصد کے لئے اسے پکار سکتے ہیں چاہے ہماری حاجت کا تعلق رزق سے ہو یا گناہوں کی معافی سے۔

دوسرے تمام صفاتی اسمائے پاک کو حسب ضرورت و حالت غیر اللہ کے لئے بھی بولا جاتا ہے مثلاً حکیم، علیم، وغیرہ مگر اسم پاک "اللہ" کسی بھی صورت غیر اللہ کے لئے نہیں بولا جاتا۔ یہاں تک کہ دانستہ غیر ال کو اللہ کے لفظ سے پکارنے والا متفقہ طور پر کافر ہے کیوں کہ اس کے معنی میں تاویل کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ (غزالی)

مندرجہ بالا دلائل کے پیش نظر ہی بہت سے علماء نے اس اسم پاک کو "اسم اعظم" کہا ہے کیوں کہ کوئی اسم صفت تمام صفات کا احاطہ نہیں کرتا۔ جب کہ اسم ذات اللہ تمام صفات کا احاطہ کیے ہوئے ہیں۔

اوراد و وظائف:

اوراد و وظائف کے لئے جس کمال یقین کی ضرورت ہوتی ہے اس کے ساتھ اگر اوراد و وظائف کو پڑھا جائے تو نتیجہ ہمیشہ حُب و خواہ نکلتا ہے اور ناکامی نہیں ہوتی۔

اسم ذات کا ورد:

عاشقان الہی کا ورد زبان یہی اسم پاک ہے۔ دونوں جہانوں کی مرادیں بر لانے والا اسم ہے۔ اس کے خواص و صفات اس قدر ہیں کہ مخلوق میں سے کوئی بھی اسے کما حقہ نہیں لکھ سکتا۔ سلوک کے تمام سلاسل کے بزرگان سالکین کے لئے اسی اسم پاک کا ورد تعلیم کرتے ہیں کہ اس سے بڑھ کر کوئی ورد نہیں ہے۔

صاحب کشف و روشن ضمیر:

اگر ہر نماز و روزہ کی پابندی کے ساتھ حلال غذا کے اہتمام کے ساتھ با وضو و قبلہ ہو کر پانچ ہزار مرتبہ روزانہ اللہ اللہ کرے تو تھوڑے ہی عرصہ میں صاحب کشف اور روشن ضمیر

ہو جائے گا۔ ہر عبادت میں بے حد لطف آئے گا اور اکثر زاتوں کو زیارت نبی کریم ﷺ سے مشرف ہوگا۔ بارگاہ خداوندی کے مقربین میں شامل ہوگا۔

درجہ ولایت:

اگر اسم پاک اللہ کسی زمین پر پڑا ہو پائے اور اسے انھا کر تعظیم سے اپنی نوٹی یا پگڑی میں رکھے تو دنیا اور آخرت میں ولایت کا درجہ پائے گا۔

تعظیم اسم پاک:

اگرچہ اسم پاک جمالی ہے اور بکثرت پڑھنے والا بھی اس سے مزاج میں گرمی نہیں پاتا تاہم اللہ تعالیٰ کے اسم پاک کی بے تعظیمی کرنے والا اور اللہ کی جھوٹی تسبیح کھانے والا کسی وقت بھی بے حد محتاج اور فقیر ہو جائے گا یا آخری عمر میں اندھا ہو جائے گا یا کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا کہ طبیب اس کے علاج سے عاجز رہیں۔

حصول رزق حلال:

جو شخص اس مقصد کے لئے "یا اللہ یا ہو" روزانہ ایک ہزار بار ورد کرے اللہ تعالیٰ اسے وافر رزق حلال عطا فرمائے گا۔

شفائے امراض:

جو شخص نماز جمعہ سے پہلے طہارت و پاکیزگی کے پورے اہتمام کے ساتھ سکون قلب سے سو بار اسم مبارک پڑھے گا۔ اللہ تعالیٰ تمام امور میں اس کے لئے آسانی فرمائیں گے۔ اگر کوئی شدید بیماری میں مبتلا ہو جس کے علاج سے حکماء و اطباء عاجز آچکے ہوں اس اسم پاک کی کثرت کرنے کے بعد دعا کرنے سے انشاء اللہ شفا یاب ہوگا۔

احکام الہی سے محبت:

جو شخص روزانہ اس اسم پاک کا ورد ایک ہزار دفعہ کرے گا اس کے دل سے شکوک و شبہات رفع ہو جائیں گے اور اس کے دل میں احکام الہی سے محبت پیدا ہوگی۔

رنج و بلا دور ہو:

سلطان المشائخ حضرت محبوب الہی قدس سرہ نے فرمایا ہے کہ اگر کوئی شخص کسی ایسی پریشانی یا رنج میں مبتلا ہو جو کسی طرح دور ہونے میں نہ آئے تو جمعہ کے روز نماز عصر کے بعد کسی کام میں مصروف نہ ہو بلکہ نماز عصر کے بعد سے مغرب

تک یہ تین اسمائے پاک پڑھتا رہے: "یا اللہ یا رحمن یا رحیم" انشاء اللہ اس رن و غم سے نجات پائے گا۔

امراض قلب سے شفاء:

اگر کوئی مسلمان اس لہم پاک یعنی "اللہ" کو خوش خط جلی قلم سے لکھ کر اپنے سامنے رکھے اور دن رات میں کم سے کم تین دفعہ نہایت ادب سے یاد و شوق پڑھ کر خلوت میں بیٹھ کر محبت سے نظریں اس مبارک اسم پر ڈالے اور دل میں یہ خیال کرے کہ جس طرح اس کاغذ یا لوح پر خوبصورتی سے نام لکھا ہوا ہے اسی طرح خوبصورت اور خوش خط میرے دل میں لکھا ہوا ہے اور پھر آنکھیں بند کر کے کم از کم دس منٹ تک اس تصور کو بجائے اور اسی خیال میں مقرر ہے انشاء اللہ کبھی عمر بھر خفقان، ہول دل، دھڑکن اور اضطراب قلب وغیرہ میں مبتلا نہ ہوگا اور دنیا کے کسی جابر و ظالم سے دہشت زدہ نہ ہوگا، عشق الہی میسر ہوگا۔

برائے ذہانت:

اگر کند ذہن، بچہ کو صبح تازہ روٹی پر سات مرتبہ "یا اللہ" لکھ کر کھلائے اور جب ضرورت سات، گیارہ یا اکیس دن کھلائے تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بچہ کا ذہن کھل جائے گا۔

سلامتی مکان:

اگر کوئی رہنے کے مکان کی پیشانی پر تین جگہ "یا اللہ" لکھے گا جب تک وہ مبارک اسم لکھا ہوا قائم رہے گا کبھی اس مکان میں دہر نہ مرنے کا اور کبھی وہ مکان سوتے یا جاگتے میں آدمیوں پر نہ گرے گا۔

درد دور ہو:

اگر کسی کو کمر، سر، پسلی یا سینے میں درد ہو تو دوسرا شخص با وضو ہو کر درد کے مقام پر سات دفعہ "یا اللہ" لکھے اور دن میں سات دفعہ یہ عمل کرے انشاء اللہ درد رفع ہو جائے گا۔

سفر سے بغیریت واپسی:

اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہو تو جلی حروف میں اسم ذات "اللہ" کاغذ پر لکھے اور سفر پر جانے والا اسم پاک سے حرف الف کو قینچی سے کاٹ کر تعویذ بنا کر اپنے بازو پر باندھے باقی "اللہ" گھر میں اپنے اہل و عیال میں امانت رکھ جائے انشاء اللہ خیر و عافیت کے ساتھ سفر سے واپس لوٹے گا۔

درد زہ کے لئے:

اگر کوئی عورت درد زہ میں مبتلا ہے اور بچے کی پیدائش میں تکلیف ہو تو کسی چیز یا پانی پر ایک سو اکیس (۱۲۱) دفعہ "یا اللہ" دم کر کے اس کے تین حصے کر لیے جائیں اور تین دفعہ کھلایا پلایا جائے انشاء اللہ اس سے فوراً مشکل آسان ہوگی۔

ناحق مقدمہ سے بری ہو:

اگر کوئی شخص ناحق جھگڑے میں پھنس جائے اور کسی جھگڑاوار اور مفسد شخص سے معاملہ پڑ جائے تو عین مقدمہ کی

پیشی کے وقت، یا باہمی گفتگو کے وقت سترہ (۱۷) دفعہ "اللہ" "اللہ" کہے اور دل میں یہ تصور کرے کہ ساری سبھا (مجلس) فنا ہوئی اور اب خاص ذات باری تعالیٰ اس مقدمہ کا فیصلہ فرمائے گی۔ انشاء اللہ وہ مقدمہ اس کے حق میں اچھا فیصلہ ہوگا اور باہمی گفتگو میں جھوٹا دشمن ہارے گا۔

حصول فوائد کثیر:

جو شخص ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے اللہ تعالیٰ اس کو کامل یقین فرمادیں اور جو شخص جمعہ کے روز قبل نماز جمعہ کے پاک و صاف ہو کر خلوت میں دو سو بار پڑھے اس کا مطلب آسان ہو خواہ کیسا ہی مشکل ہو اور جس مریض کے علاج سے اطباء عاجز آگئے ہوں اس پر پڑھا جائے تو اچھا ہو جائے بشرطیکہ موت کا وقت نہ آگیا ہو۔ (حضرت تھانوی)

برائے امراض و اسقام:

اگر اس اسم مبارک کو مطابق اس کے اعداد کے ۶۶ مرتبہ لکھ کر مریض کو پلایا جائے تو مریض انشاء اللہ امراض و اسقام سے شفا پائے گا۔ اسی طرح اگر آسیب زدہ کو دھو کر پلایا جائے تو شفا پائے گا۔ اگر آسیب زدہ کے ہاتھوں کی انگلیوں پر اس اسم مبارک کا ایک ایک حرف لکھ دیا جائے تو وہ شخص جن بگے اثرات سے محفوظ رہے گا اور جن اس سے دور رہے گا۔

جن کو گویا کرنا یا جلانا:

اگر چاہیں کہ آسیب زدہ کا جن جلادیا جائے یا گویا ہو تو حروف اسم "اللہ" کو ایک کاغذ کے پرزے پر الگ الگ لکھیں۔ اس پر نیلا کپڑا لپیٹ دیں اور فلیتہ (بتی) بنا کر ایک سرے سے اس کو آگ لگا کر اس کا دھواں آسیب زدہ کو سٹکھائیں اگر اسے ہلاک کرنے، دفع کرنے یا گویا کرنے کا ارادہ ہوگا تو اس کے گٹھانے سے یہ مطلب حاصل ہوگا۔

حضرت مولانا اشرف علی تھانوی سے منقول ہے کہ ایسی بتی جس سے جن و آسیب کے جل جانے کا احتمال ہو، بہتر ہے کہ اس موجود عبارت کے نیچے یہ الفاظ تحریر کریں: "جن آسیب وغیرہ از وجود/ خانہ فلاں بن فلاں دفع شوند اگر دفع نہ شود سوختہ شوند"

تاکہ کسی زندہ مخلوق کو بغیر انتہاء کے ہلاک کرنے کا ارتکاب نہ ہو۔ کیوں کہ ہمارا اصل مقصد بیمار یا آسیب زدہ کے لئے شفا کا حصول ہے نہ کہ کسی مخلوق کی ہلاکت۔

آسیب و مرگی کا علاج:

بعض علماء سلف سے منقول ہے کہ اگر کسی برتن میں یہ اسم پاک بلا تعداد جس قدر اس برتن میں گنجائش ہو لکھ کر دھو کر اس کا پانی مصروع (مرگی کا مریض) یا آسیب زدہ پر چھڑک دے تو آسیب / شیطان اس کا جل جائے گا۔ صاحب شمس المعارف الکبریٰ حضرت ابوالعباس بوٹی نے کہا ہے کہ میں نے یہی عمل ایک شخص کو بتایا تھا جس کا لڑکا چونتیس سال سے آسیب زدہ تھا اور وہ اس سے سخت عاجز آچکا تھا۔ وہ شخص تین دن یہ عمل کرتا رہا اور چھینٹے بھی مارتا رہا

اور اسے پلاتا بھی رہا اللہ کے فضل سے آسیب اس کا جل گیا اور اس نے اس مصیبت سے نجات پائی۔ یہ اسم پاک کامل و تمام ہے اور ساری بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

برائے کشادگی باطن:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی سے منقول ہے کہ جو کوئی اس اسم مبارک کو بعد نماز کے سو بار پڑھے باطن اس کا کشادہ ہوا اور وہ صاحب کشف ہو۔

نقوش اسم ذات "اللہ":

یہ نقش "بسم اللہ الرحمن الرحیم" کا ہے جس میں اسمائے پاک "اللہ، رحمن اور رحیم" موجود ہیں۔ یہ ذو الکتبتہ ہے۔ عدد اس کے ۸۶ ہیں۔ اس میں اسم ذات بھی ہے اور رحمن و رحیم دونوں صفاتی نام بھی ہیں۔

بسم	اللہ	الرحمن	الرحیم
۳۳۰	۲۸۸	۱۰۳	۶۵
۲۸۷	۳۲۷	۶۸	۱۰۴
۶۷	۱۰۵	۲۸۶	۳۲۸

اگر اس نقش مبارک کو جمعہ کے آخری ساعت میں چاندی کی لوح پر کندہ کر کے پینے تو کوئی برائی نہ دیکھے، گھر میں خیر و برکت ہو، خوف سے اطمینان ہو، اس کا ورد و رزخ سے نجات کا سبب ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "اللہ اللہ انسی لا اشرك به شئنا" جس شخص کا نام عبداللہ ہو اس کے لئے خصوصاً اس کا ورد مناسب ہے۔

نقوش اسم "اللہ":

حامل اس نقش کا دینی و دنیوی فوائد حاصل کرے۔

مشات (بوٹی)		
۷۸۶		
۲۱	۲۶	۱۹
۲۰	۲۲	۲۲
۲۵	۱۸	۲۳

مربع مضمر (بوٹی)	۹	۲۲	۱۹	۱۶
۲۰	۱۵	۱۰	۲۱	
۱۳	۱۷	۲۳	۱۱	
۲۳	۱۲	۱۳	۱۸	

مخمس (بوٹی)	۱	۱۴	۲۳	۱۰	۱۸
۲۶	۸	۱۶	۳	۱۲	
۱۹	۲	۱۵	۲۳	۶	
۱۳	۲۲	۹	۱۷	۵	
۷	۲۰	۳	۱۱	۲۵	

(بحوالہ "اسماء الحسنی شرح اوراد و وظائف و نقوش")

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیمار یوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ اپنے خواب اس پتہ پر ارسال کریں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگنی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

خواب: مٹی کا کنواں

(ن/ج/کونڈ)

جناب حکیم صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ ایک آدمی ساتھ ہے جو سب کچھ نہیں دکھا رہا ہے۔ ایک کنواں ہے مٹی کا بنا ہوا اور بھی بھینیاں بنی ہوئی ہیں آگ کی جن میں برتن ہیں، کنویں کے قریب گیا تو کنواں ٹوٹ کر اندر گر کر لگا یعنی اینٹیں ہٹ گئیں۔ میں نے دونوں ہاتھ کنارے پر جمائے باقی جسم اندر تھا۔ پھر نکل آیا۔ آدمی کہنے لگا یہاں ہر جگہ ایسی ہی ہے پہلے استخوان میں کامیاب ہو گئے ہو اب آگے بھی بچتا ہے۔ میں ایک لفظ بتاتا ہوں پڑھتے جاؤ تو امید ہے کہ گزر جاؤ گے۔ میرے دل میں ہے کہ اس شخص کو سب پتہ ہے یعنی مجھے پتہ ہے کہ یہ مجھے اپنی جگہ لے آیا ہے اور مارنے کے چکر میں ہے یا نہیں کہ اس نے مجھے لفظ بتایا کہ نہیں۔ میں نے سوچا کہ حضرت نے کہا ہوا ہے کہ سوالا کہ استغفار کرو یعنی یہ دل میں آیا کہ یہ لفظ انہوں نے بتایا ہے۔ وہ کہنے لگا کہ میں تمہارے بھلے کے لئے کہہ رہا ہوں اب تمہاری مرضی۔ میں نے استغفار پڑھا تو ساتھ ہی آنکھ کھل گئی اور میں جب اٹھا تو زبان پر استغفار پڑھ رہا تھا۔ یاد آیا کنویں میں نیچے پڑی ہوئی تھیں۔ سوتے سوتے ڈر جاتا ہوں۔ سفر میں جاتے ہوئے اور آتے ہوئے راستے میں کئی بار ڈرا۔ ایسا لگتا ہے کہ گر رہا ہوں یا پاؤں پھسل گیا ہے۔ امی اور خالہ بھی کہہ رہی تھیں کہ ہم نے تمہارے بارے میں برے خواب دیکھے ہیں۔ ان کو میں نے کچھ نہیں بتایا۔ بخار رہتا ہے، جسم دکھتا ہے۔ امی کہہ رہی تھیں کہ نظر لگ گئی ہے۔ یا تو ٹانفا نیڑ ہے جس سے ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے یا کچھ اثر ہے۔ حضرت تسبیحات میں کبھی لا پرواہی ہو جاتی ہے۔

جواب:

اس خواب میں 3 توجہ طلب امور ہیں:

1- آپ کا خواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ کسی حادثے یا پریشانی سے دوچار ہو سکتے ہیں لیکن استغفار کی برکت سے بچ جائیں گے۔

2- کوئی نیک درویش ملے گا جو آپ کی رہبری کرے گا

3- رزق میں وسعت ملے گی۔ انشاء اللہ

خواب: سفید لباس

(نام: جس۔ خ/گوجرانوالہ)

محترم حکیم طارق محمود صاحب! میں نے خواب میں دیکھا کہ ہم باتیں کر رہے ہیں کہ آپ کہتی ہیں کہ تم لوگ حکیم صاحب کے پاس جاؤ اتنے میں کھانا لگ جاتا ہے۔ سب لوگ بریانی اور زردے کو کس کر کے کھاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ اس طرح اچھا لگ رہا ہے جبکہ ایسا نہیں ہے۔ پھر ہم حکیم صاحب کے پاس جاتے ہیں جہاں ایک آدمی کالے کپڑوں میں بیٹھا ہے اور اس کے سر پر کالا رومال ہے وہ ایک کتاب میں سے لوگوں سے لفظوں کا مطلب پوچھ رہا ہے۔ میں کہتی ہوں مجھے نہیں معلوم تو وہ مجھے ڈانٹتا ہے اور ناراض ہو کر چلا جاتا ہے۔ میں روئے لگتی ہوں اتنے میں ایک شخص کمرے میں آتا ہے وہ کہتا ہے کہ میں نے آپ کو تکلیف میں دیکھا تو میں واپس آ گیا۔ اس نے سفید لباس اور سفید ٹوپی پہن رکھی ہے وہ پہلے دعا کرتا ہے دوسرے کمرے سے تلاوت کی آوازیں آرہی ہیں اتنے میں وہاں کھانا لگ جاتا ہے وہی بریانی اور زردہ کس ہے ہم کھانے لگتے ہیں ڈش میں تھوڑے سے چاول ہیں میں کہتی ہوں اسے ڈھک دیں تو وہ شخص کہتا ہے نہیں یہ میں کھالوں گا یہ میرے لئے چھوڑ دیں۔ جبکہ اس کی پیٹ میں پہلے ہی کھانا موجود ہے۔ میں نے خواب ہی میں امی سے کہا کہ جا کر حکیم صاحب کو سنائیں۔

ہم سب صبح کے وقت کمرے میں جمع ہیں میں کہتی ہوں کہ مجھے وہ لوگ بہت برے لگتے ہیں جو رگڑے کچھ نہیں ہوتا۔ امی وضو کر کے نکلتی ہیں اور کپڑے جھاڑتی ہیں تو امی کے اوپر سے بھی ایک سانپ کا بچہ نیچے گرتا ہے امی کہتی ہیں کہ یہ سانپ نہیں کیڑا ہے۔

جواب:

پہلا خواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے رزق میں

کوئی مشکوک غذا یا حرام چیز شامل ہو رہی ہے اس پر غور کریں اور احتیاط کریں بلکہ ہر کھانے والی چیز پر نظر رکھیں۔ تجربہ ہے کہ ایسے خواب میں لوگ کہتے ہیں ہمارا رزق بالکل درست ہے لیکن یہ واقعات بھی آتے ہیں کہ تحقیق کرنے پر پتہ چلا کہ پانی کی تنگی میں چوہا مارا ہوا تھا یا پانی کے گھڑے میں کوئی چیز مری ہوئی تھی اس کے اثرات ہیں۔

دوسرا خواب حاسدین اور جادو کا ہے کہ بعض حاسد آپ پر جادو کر رہے ہیں وہ آپ کی جان کے دشمن ہیں جب تک یہ جادو ختم نہ ہوگا اس وقت تک حفاظت نہ ہوگی۔ جادو کا مستقل علاج کریں ورنہ سخت نقصان ہوگا۔

خواب: براؤن بھینڈیں

محترم جناب حکیم صاحب! کچھ دن پہلے میری چھوٹی بہن کو خواب آیا کہ بہت سی براؤن اور سفید رنگ کی بھینڈیں ہیں ان میں سے ایک اس کے قریب آئے لگتی ہے جیسے اسے کچھ کہہ رہی ہو تو اسے ڈر لگتا ہے پھر ایک شخص پاس سے ایک ڈنڈا دیتا ہے کہ اس سے بھینڈوں کو پیچھے کر دو۔

جواب:

کثرت اولاد اور کثرت رزق کی علامت ہے تیسرا نکلے درود شریف ایک تسبیح کی کثرت سے پڑھیں۔ مبارک خواب ہے۔

خواب: داتا صاحب گیا

(س۔ لاہور)

مکرمی جناب حکیم صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ "جیسے میں داتا صاحب کی دربار کی طرف جا رہا ہوں میرے پیچھے 'ش' اور 'ع' ہیں جن کی آپس میں باتیں کرنے کی آواز سے میں سمجھتا ہوں کہ وہ پیچھے آرہی ہیں۔ پھر یکا یک محسوس ہوتا ہے کہ میرا واپسی کا سفر ہے (لیکن مجھے دربار کی زیارت کرنے، سلام کرنے اور وہاں کے ماحول کا بالکل ادراک نہیں) وہ بدستور میرے پیچھے باتیں کرتی آرہی ہیں ایک مقام پر آکر میں بیٹھ جاتا ہوں وہ میرے پیچھے بیٹھ جاتی ہیں۔ سڑک کا انتہائی کنارہ لگتا ہے اور نیچے کھائی ہے۔ میں ہاتھ پیچھے کر کے محسوس کرتا ہوں۔ ان کا

صرف تین خورا کوں سے شوگر کا مکمل خاتمہ

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

جنہوں نے مسلسل انڈے اسی ترکیب سے استعمال کئے انہیں شوگر کی وجہ سے جملہ کمزوریاں اور نقائص بھی ختم ہو گئے۔ قارئین یہ ایک امانت تھی جو میں نے مصدقہ لوگوں سے سنی آزمائی اب آپ تک پہنچا رہا ہوں۔ اس ترکیب کو ضرور آزمائیں نسخہ مکمل کریں پھر رزلٹ دیکھیں انشاء اللہ مایوسی نہ ہوگی۔

ترکیب: خالص دیسی انڈا لیس پہلے انڈے کو مکمل ابال کر اس کا چھلکا اتار کر ایک گہرا برتن لیں برتن میں ایک کلو نمک دیسی کان والا (آئیوڈین یا مصنوعی سمندری نمک نہ ہو بلکہ عام دیسی نمک جو صدیوں سے مروج اور کھودہ کی کانوں سے نکلتا ہے) لے کر انڈا اس میں دبا دیں آدھا نمک اوپر اتنا ہی نیچے اس پر تاریخ لکھ دیں پھر اس کے چوتھے دن تیسرا انڈا ترکیب سابق کی طرح نئے نمک میں دبا دیں ہر دفعہ نمک نیا اور ایک کلو ہو جب پہلے انڈے کو ٹھیک 15 دن گزر جائیں تو اسے نمک جو سخت ہو چکا ہوگا اور سفیدی ختم صرف زردی ہوگی، صبح نہار منہ زردی نکال کر کھلے کر کے دودھ سے لیں پھر دوسرا انڈا اسی طرح 3 دن کے بعد چوتھے دن صبح دودھ سے لیں۔ بس آپ ہر 3 دن کے بعد ایک ایک انڈا دباتے جائیں جب ہر انڈے کو 15 دن گزر جائیں تو سولہویں دن انڈا کھالیں اسی طرح 3 انڈے یا پھر مسلسل 15 انڈے استعمال کریں۔

اس ترکیب میں دو احتیاطیں ہیں: ایک انڈا خالص دیسی ہو۔ صرف دیسی علاقے یا گھر کی مرغی کا ہو کیونکہ آج کل بازار میں ایک فارمی انڈا دیسی کی شکل میں یک رہا ہے۔ دوسرا تاریخ کی احتیاط بہت لازم ہو۔ تاریخ اوپر نیچے رکھنے میں کھانے میں نہ ہو ورنہ فوائد میں کمی آجائے گی۔ دوران علاج ڈاکٹری ادویات فوراً نہ چھوڑیں آہستہ آہستہ خود بخود چھوٹ جائیں گی اور انڈے نمک کو دیکھ کر ہمیں یہ پریشانی نہ ہو کہ بلڈ پریشر ہائی ہوگا اس سے بلڈ پریشر ہرگز ہائی نہ ہوگا ہاں اگر دوائی بلڈ پریشر کی کھار ہے ہیں تو کھاتے رہیں۔ یہ نمک بعد میں قابل استعمال بھی ہے۔ ایک بار پھر درخواست کروں گا کہ انڈا خالص ہو، نمک ایک کلو ہو، ہر بار نیا نمک ہو، برتن علیحدہ ہو اور گہرا ہو 3 دن کے بعد چوتھے دن دوسرا انڈا دبا جائے سولہویں دن انڈا کھائیں۔ یہ نسخہ ہر موسم میں قابل استعمال ہے اگر 15 انڈے استعمال کر لیں تو زندگی بھر کے لئے ایک لا جواب طاقت قوت اور شوگر کا انشاء اللہ تعالیٰ مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ اگر اس طرح چاہیں تو 15 انڈوں کے تین کورس کر لیں زندگی خوشحال گزاریں۔ انشاء اللہ۔

ایک ملاقات میں اپنے محسن جناب حکیم اعجاز ملک صاحب کے پاس بیٹھا تھا۔ طبی موضوعات پر گفتگو ہو رہی تھی۔ فرمانے لگے کہ مجھے ایک صاحب نے نسخہ بتایا ہے جو بظاہر تو عقل کو متوجہ نہیں کرتا لیکن اس کے نتائج بہت ہی زیادہ موثر اور حیرت انگیز ہیں۔ پہلے تو میں نے ان کی بات سنی ان سنی کردی پھر کچھ عرصے کے بعد ایک نہایت معتبر اور تحقیقی مزاج شخص نے سو فیصد اس نسخہ کو دہرایا اور اس کے ہوش راز رزلٹ کی نشاندہی کی تو میں چونک پڑا کہ بالکل یہی ترکیب پہلے بھی کسی نے بیان کی تھی میں نے توجہ نہ کی اب یہ شخص بھی وہی بات کر رہا ہے۔ اس دوران ایک اور طبیب نے اسی ترکیب کی طرف توجہ دلائی تو میں اسے آزمانے کی طرف متوجہ ہوا۔ جب میں نے اس نسخے کو آزما دیا اور سو فیصد اسی ترکیب کے ساتھ جس ترکیب کے مطابق مجھے صاحب نسخہ نے بتایا تھا تو واقعی اس کے نتائج مجھے ملنا شروع ہوئے۔ پہلے پہل نتائج کم لیکن جتنا میں نے لوگوں کو بتانا شروع کیا اتنا اس کے نتائج بھی زیادہ ہوتے گئے حتیٰ کہ جن مریضوں کی شوگر کسی بھی دوائی سے کنٹرول نہیں ہو رہی تھی وہ کنٹرول ہو گئی یا پھر مکمل طور پر شوگر ختم ہو گئی۔

میرے تجربے میں اب تک کل 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض نسخہ سے شفا یاب نہ ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خورا کوں سے، کوئی 15 خورا کوں سے

قارئین جو تجربات و مشاہدات میں نے سنے اور خوب آزمائے اس کی صرف تین خورا کوں نے ہی مریض کی مردہ زندگی میں جان ڈال دی اور مریض تندرست ہو گیا۔ بعض مریضوں نے اس کو زیادہ عرصہ مزید طاقت قوت اور شوگر کی جسم میں تباہ کاریوں کے لئے استعمال کیا یا پھر جو مریض تین خورا کوں سے مکمل صحت یاب نہ ہوئے انہوں نے مزید خوراکیں استعمال کیں اور مسلسل استعمال کر کے شفا حاصل کی۔ میرے مشاہدے میں اب تک کل 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض شفا یاب نہ ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خورا کوں سے، کوئی 15 خورا کوں سے۔ میرے خیال میں جو 15 مریض تندرست نہ ہوئے انہوں نے اس نسخہ کو مکمل توجہ، دھیان اور باقاعدگی سے استعمال نہیں کیا۔ تجربہ یہ ہے کہ اگر نسخہ کو دنوں کی قید اور باقاعدگی سے استعمال نہ کیا جائے تو فائدہ نہیں ہوتا یا بالکل کم ہوتا ہے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی آئی ہے اس نسخہ اور ترکیب سے نہ صرف شوگر کا خاتمہ ہوا بلکہ ایسے مریض

موضوع یہ ہے کہ وہ جیسے مجھے سنبھال رہی ہوں۔ 'ع' کہتی ہے کہ "اماں ہم لوگ ہر روز لوگوں میں کپڑے تقسیم کرتے ہیں، کھانے کی دیگ بانٹتے ہیں کیوں نہ ہم ان کو بھی پہنچایا کریں۔" میں پھر وہاں سے اٹھ کر چلتا ہوں وہ میرے بدستور پیچھے ہیں۔ 'ع' کہتی ہے: "اماں ہمیں اللہ نے کروڑوں دیئے ہیں، ہم بہت خوشحال ہیں ان کو بھی دینا چاہئے" پھر میں ایک ایسی جگہ بیٹھ جاتا ہوں جیسے پہاڑی علاقہ میں چشمہ کا کنارہ ہوتا ہے۔ ریت اور چھوٹے گول پتھر۔ اتنے میں 'س' گاڑے پر آ جاتے ہیں۔ 'ع' کہتی ہے اور جیسے ان لوگوں کا گمان ہے کہ مجھے میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے: "اماں ہمارے فلاں ڈاکٹر اسپیشلسٹ ہے ان کو دکھاتے ہیں، مدد کرتے ہیں۔ اس سارے واقعہ کے دوران میں ان سے نہ کوئی کلام کرتا ہوں اور نہ ان کی طرف دیکھتا ہوں۔ اور ارد گرد کے ماحول سے بھی مجھے نامانوسیت ہے۔ یعنی مجھے واضح کچھ بھی نہیں ہے کہ میں کہاں ہوں، کیوں ہوں اور یہ لوگ کیوں میرے پیچھے یا میرے ساتھ لگے ہیں۔ صرف ان کی موجودگی کا احساس ان کی باتیں، ان کے چلنے ہیں۔

برادر کرم غور فرما کر ہدایت فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ جزائے خیر عطا فرمائے آمین

جواب:

کافی عرصہ قبل کچھ مشکلات کا شکار رہے ہیں پھر یہ مشکلات ختم ہو گئیں آپ کو آسانی ہوئی اور برکت ہوئی ہے۔ اب آپ اچھی زندگی گزار رہے ہیں ذرا دائیں بائیں نظر رکھیں کچھ حاسدین نقصان دے سکتے ہیں۔ اپنے وظائف اور ورد میں کمی نہ کریں ہر اتوار کے دن نماز عصر کے بعد سورۃ اخلاص 51 بار اور ہر جمعہ کے دن عصر کے بعد ورد شریف 91 بار پڑھا کریں۔

خواب: کالا کتا

(س۔ د/میر پور خاص)
محترم عبقری مجذوبی صاحب! یہ خواب میری بہن کو آیا کہ ہمارا گاؤں میں جو گھر ہے اس میں میری بہن کے ساتھ کوئی چل رہا ہے وہ بھاگ کر بیڑھیاں چڑھتی ہے تو ایک کالے رنگ کا کتا نظر آتا ہے وہ اسے پکڑ لیتی ہے اور پھر ایک شخص نظر آتا ہے جو مٹی پر کچھ پڑھ کر پھونکتا ہے اور ہمارے گھر کی دیوار پر مارتا ہے اور چلا جاتا ہے تھوڑی بعد پھر آتا ہے اور دوبارہ مارتا ہے اور پھر تاپا ابو کے گھر کی طرف چلا جاتا ہے۔ وہ کوشش کرتی ہے کہ چیخے لیکن آواز بالکل بند ہو جاتی ہے۔ برائے مہربانی اس کی تعبیر فرمائیں۔

جواب:

آپ کی دشمنی چل رہی ہے یہ بڑھ سکتی ہے اور سخت نقصان کا خطرہ ہے اگر آپ میں صلح اور مفاہمت ہو جائے تو نفع ہوگا۔ "یاریق" کا کثرت سے ورد کریں۔

یہ لاڈ کیسا؟؟ جو بچے کی جان لے سکتا ہے

Shaken Infant Syndrome بظاہر معمولی مگر درحقیقت یہ حادثہ بچے کے لئے جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

Oedema جو کہ دماغی چوٹ کے بعد ہی ہوتا ہے۔
2- سر کے اندر خون بہنا (Bleeding within head) Subdural Haemorrhage بھی کہتے ہیں۔
3- آنکھوں کے سامنے کے حصے میں خون بہنا یا Retinal Haemorrhage

امریکہ کے چلڈرن ہسپتال فلڈا ڈیلفیا کے مطابق ان چند علامات کی موجودگی یہ ظاہر کرتی ہے کہ بچے پر تشدد کیا گیا ہے جس کی ایک بڑی وجہ یا طریقہ Shaken Baby Syndrome ہے۔

Sudden Infant Death S.I.D.S Syndrome

S.I.D.S یعنی کسی نومولود کا اچانک مرنا، یہ ایک ایسا حادثہ ہے جو پورے خاندان کے لئے تکلیف اور صدمہ کا باعث بنتا ہے۔ S.I.D.S کیا ہے؟ بچوں کی یوں اچانک موت کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ بظاہر تندرست نظر آنے والے والے بچے کیوں اچانک مر جاتے ہیں؟ یہ اتنا اہم موضوع ہے کہ بچوں کے ماہرین اس پر بے حد کام کرتے نظر آتے ہیں۔

نومولود کی اچانک موت یا S.I.D.S کیا ہے؟
☆ بچوں کی اچانک موت۔۔۔۔۔ ایک ماہ سے لے کر ایک سال کی عمر تک، خصوصاً دو سے چار ماہ کی عمر کے دوران اچانک موت واقع ہونا۔ ☆ بچے کا بظاہر صحت مند ہونا ☆ سونے کے دوران بچے کی موت ہونا ☆ موت سے پہلے بچے میں بے چینی یا بیماری کی کوئی علامت نہ ہونا۔ ☆ موت کے بعد بھی بظاہر کوئی وجہ نظر نہ آنا ☆ موت کی وجہ پوسٹ مارٹم کرنے پر معلوم ہو سکتی ہے ☆ بعض اوقات موت کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی ☆ S.I.D.S ایسی میڈیکل کنڈیشن ہے جسے International Classification of Disease (ICD-9) میں بھی شامل کیا گیا ہے۔

جن حالتوں کو S.I.D.S میں شامل نہیں کیا جاتا:
☆ متلی قے یا گلے میں کچھ پھنس جانے Choking سے موت ہونا ☆ موت سے پہلے کوئی بھی معمولی علامت مثلاً نزلہ، کھانسی ہونا ☆ موت سے پہلے کوئی بیماری ہونا مثلاً خناق، تھج، کالی کھانسی، کسی غلغلہ انجکشن کا لگنا ☆ سونے سے

دینا ضروری ہے۔ اگر بچہ کھیلنے کے بعد یا اچھالنے کے بعد مستقل روئے تو فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اسے کسی قسم کا جھکا لگا ہو جس سے اس کی ہڈی یا نیس متاثر ہوئی ہوں۔

21 اپریل 1998ء کو امریکہ میں ایک بارہ ماہ کی بچی سٹیفنی کے ساتھ ہونے والے ایک واقعہ نے تمام والدین اور دوسرے افراد کو یہ سوچنے پر مجبور کیا کہ چھوٹے بچوں کے ساتھ سخت انتہائی خطرناک ہو سکتی ہے۔ بارہ ماہ کی سٹیفنی کو اس کے والدین نے روزانہ کی طرح ڈے کیئر میں چھوڑا تھوڑی دیر بعد انہیں پیغام ملا کہ سٹیفنی اپنی کاٹ (Cott) سے گر گئی ہے اور اسے شدید چوٹ لگی ہے۔ اسے ایوبنس میں ہسپتال لے جایا گیا۔ راستے ہی میں اس بچی کا Cardiac Arrest یعنی دل کام کرنا چھوڑ گیا۔ بچی کو بچا جانے جا سکا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ یہ بچی کاٹ سے نیچے نہیں گری بلکہ اسے کسی نے زور سے جھنجھوڑا ہے۔ Baby Sitter یعنی بچی کی نگران عورت پر پندرہ ماہ مقدمہ چلتا رہا جس میں وہ مختلف کہانیاں بناتی رہی۔ اس کے وکیل نے اسے بچانے کی ہر ممکن کوشش کی۔ آخر کار اس عورت کو پانچ سال قید کی سزا سنائی گئی۔ اگرچہ اس عورت پر بچوں کی نگہداشت کرنے کی پابندی عائد کر دی گئی مگر کیا یہ سزا اس معصوم بچی کو مارنے کے مقابلے میں کافی تھی جبکہ اسی عورت نے تمام کیس میں صرف ایک بار اقرار کیا کہ اس نے بچی کو سختی سے پٹخا تھا کیونکہ وہ خود Stress میں تھی۔

غیر ممالک جہاں بچوں کو ڈے کیئر سینٹر میں چھوڑنے کا رجحان بہت زیادہ ہے، وہاں ایسے واقعات اکثر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان ممالک کی کورٹس یعنی عدالتوں میں اب ایسے واقعات کو سامنے لایا جاتا ہے جبکہ میڈیا اسے بہت اچھالتا ہے۔ اس کا مقصد صرف پڑھنے یا سننے کے لئے ایک نئی خبر دینا نہیں بلکہ اس کا مقصد یہ ہے کہ بچوں کی نگہداشت کرنے والے تمام لوگ چاہے والدین ہوں، آیا، اسکول ٹیچر یا گھر کے دوسرے افراد سب یہ جان لیں کہ بچوں کو کسی صورت زور زور سے جھنجھوڑنا ڈرنا دھمکانا درست نہیں۔ یہ بچے کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق Shaken Baby Syndrome کی علامت میں بعض چیزیں بہت واضح ہوتی ہیں جس سے SBS کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ مثلاً 1- بچے کے دماغ کی جھلی میں سوزش، Cerebral

بچھلے چند سالوں کی تحقیق سے بچوں خصوصاً نومولود بچوں میں ایک نئی بیماری یا حادثہ سامنے آیا ہے۔ اسے Shaken Infant Syndrome کہا جاتا ہے۔ بظاہر یہ معمولی بات ہے مگر درحقیقت یہ حادثہ بچے کے لئے جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

یہ سنڈروم نومولود یا چھوٹے بچوں میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اگر بچے کو پیار یا غصہ میں سختی یا زور سے جھنجھوڑا جائے یا زور زور سے اچھالا جائے تو اس قسم کا حادثہ پیش آ سکتا ہے۔ کئی ماں باپ یا بڑے بچے کو صرف پیار سے اچھالتے ہیں جھنجھوڑتے ہیں جبکہ ان کا مقصد ہرگز بچے کو نقصان دینا نہیں ہوتا جبکہ بعض اوقات بچے کو ڈانٹنے کے لئے بھی جھنجھوڑا جاتا ہے۔ خصوصاً اسکولوں میں اساتذہ مزاح کے طور پر بچے کو سختی سے جھنجھوڑتے یا Shake کرتے ہیں۔ شاید وہ نہیں جانتے کہ اس سے کس قدر خطرناک صورت حال سامنے آ سکتی ہے۔

نومولود بچوں کو کپڑے بدلتے یا نہلاتے یا اٹھاتے وقت ان کی گردن کے پیچھے مناسب Support دینا ضروری ہے

کچھ کھیل بچوں کے لئے شدید نقصان کا باعث ہوتے ہیں اور دماغ کو Damage کرتے ہیں۔ مثلاً: بچے کو ہوا میں اچھالنا، خصوصاً اپنے قد سے بھی اوپر تک اچھالنا۔ بچے کو کمر باندھ کر کندھے پر بٹھا کر جو گنگ۔ بہت چھوٹے بچوں کو تیز دوڑتے گھوڑے پر سوار کروانا۔ بچے کو گول گول گھمانا وغیرہ۔

بچوں کو کئی طرح کی دماغی چوٹ لگ سکتی ہے۔ مثلاً ☆ دماغ کے کسی حصے کا دباؤ ☆ ریزہ کی ہڈی کا مہرہ مل جانا ☆ ریزہ کی ہڈی سے باہر نکلنے والی نیس دب جانا ☆ اندھا پن ☆ آنکھ میں Clot بنا جانا ☆ جھٹکے لگنا ☆ دماغی نقص پیدا ہونا ☆ ہڈیوں کا ٹوٹ جانا ☆ ہڈیوں کا جگہ سے ہل جانا ☆ Retardation

دو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی بھی جھنجھوڑنا یا اچھالنا نہیں چاہئے۔ نومولود بچوں کو کپڑے بدلتے یا نہلاتے یا اٹھاتے وقت ان کی گردن کے پیچھے مناسب Support

پہلے مارنا پیشنا، ڈرانا دھمکانا۔

1969ء میں S.I.D.S کے بارے میں کہا گیا کہ ”یہ بچوں کی اچانک موت ہے جس کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ملتی۔ بعض اوقات پوسٹ مارٹم پر بھی اس کی معقول وجہ معلوم نہیں ہو سکتی“ 1989ء میں (NICH) کے مطابق SIDS کی Definition اس طرح تھی: S.I.D.S دراصل ایک سال سے کم عمر بچے کی اچانک موت ہے جس میں کیس کی مکمل تحقیق (یعنی ہسٹری، پوسٹ مارٹم، موت کی جگہ کا معائنہ اور بچے کی بیماری یا حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں) کے بعد بھی موت کی اصل وجہ معلوم نہیں ہو سکتی۔

دوران حمل ماں کو اچھا ماحول نہ ملنا یا پھر مسلسل ذہنی پریشانی بچے کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتی ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ S.I.D.S کے شکار زیادہ تر بچے دو سے چار ماہ کے درمیان کی عمر کے ہوتے ہیں۔ لڑکوں اور لڑکیوں میں S.I.D.S کا تناسب 60:40 ہوتا ہے۔ S.I.D.S کے رپورٹ کردہ کیس کے مطابق زیادہ تر اموات خزاں کے آخر اور سردیوں میں ہوتی ہیں۔ S.I.D.S کا شکار بچوں کی پوسٹ مارٹم رپورٹ کے مطابق ان کے خلیوں میں درج ذیل تبدیلی دیکھی گئی: ☆ دماغ کے خلیوں میں خصوصاً برین سٹیم (Brain Stem) کے خلیوں میں چند مخصوص ستارے کی شکل کے غلے بن جاتے ہیں۔ انہیں Brain Stem Gliosis کہا جاتا ہے۔ یہ غلے دماغ میں کسی حادثہ یا چوٹ لگنے کے بعد بنتے ہیں۔ اسے Non-Specific Response Injury کی تحقیق سب سے پہلے 1990ء میں کی گئی۔ ☆ دل، پیچھے دونوں اور Thymus کے اعضاء میں چھوٹے چھوٹے سرخ اور جامنی نشانات یا Spots جو چوٹ لگنے کے بعد بنتے ہیں، انہیں Minute Haemorrhage کہا جاتا ہے۔ یہ سپاٹ S.I.D.S کے تقریباً 80 فیصد بچوں میں پائے گئے ہیں۔ بچوں کے ماہرین کے مطابق S.I.D.S کے شکار کچھ بچے ہو سکتے ہیں۔ یہ کون اسے بچے ہیں؟ یقیناً ان میں کچھ ایسی باتیں ہوں گی جو باقی صحت مند بچوں میں نہیں۔ رسک فیکٹر (Risk Factor) کہا جاتا ہے البتہ ان کی موجودگی بچے میں S.I.D.S کا باعث بن سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق حمل کے دوران بچے پر گہرے

اثرات پڑتے ہیں۔ ماں کی ذہنی اور جسمانی حالت دونوں بچے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس طرح پیدائش کے دوران یا زچگی کا عمل بھی بچے پر گہرے اثرات چھوڑتا ہے۔ حمل کے دوران ماں کا سگریٹ پینا، تشنگ ہونا، تیز بخار ہونا، خسرہ یا چکن پاکس نکلنا، بہت کم وزن، خون کی کمی، ادویات کا بے جا استعمال یا پھر رحم میں انفیکشن ہونا بچے پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ دوران حمل ماں کو اچھا ماحول نہ ملنا یا پھر مسلسل ذہنی پریشانی بچے کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتی ہے۔

پیدائش کے فوری بعد بچے کا نیلا پڑنا (Cyanosis) آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جلد نیلی نظر آتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس نہ نکلنا، جسم کا درجہ حرارت نارمل سے کم رہنا، بہت کم خوراک، سانس کا تیز تیز چلنا S.I.D.S کا باعث بن سکتے ہیں۔

S.I.D.S کے رسک فیکٹر کو سامنے رکھتے ہوئے ڈاکٹر نے کچھ احتیاطی تدابیر بتائی ہیں ویسے تو اس عمر کے تمام بچوں میں ان احتیاط کا کرنا لازم ہے تاکہ بچے کو کسی خطرے سے بچایا جاسکے۔

☆ بچوں کو پیٹ کے بل مت سلائیں بلکہ کمر کے بل سلائیں۔ ☆ اگر بچہ دودھ پینے کے بعد بغیر ڈکار کے سو جائے تو بہتر ہے اسے کرڈٹ دے کر سلائیں تاکہ پیٹ میں ہوا نہ ہو اور بچے کے الٹی یا قے کرنے میں Aspiration کا خطرہ نہ رہے۔ ☆ بچے کے سونے کی جگہ معقول درجہ حرارت کی ہو، بچہ سردی لگنے یا بہت زیادہ لینے کا وجہ سے بھی S.I.D.S کا شکار ہو سکتا ہے۔

بچوں کو بیمار ہونے کی صورت میں خصوصاً بخار یا درد کی حالت میں مانع درد ادویات دی جاتی ہیں۔ اکثر مائیں بچوں کے درد یا بخار دور کرنے کی دوا پلا دیتی ہیں جبکہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مائیں بچوں کو محض سلانے کی خاطر روزانہ ان دواؤں کا استعمال کرتی ہیں۔ ضرورت پڑنے پر ڈاکٹر کے مشورے سے دوا کا استعمال مضر نہیں البتہ بلا ضرورت اور بغیر سوچے سمجھے ان دواؤں کا روزانہ استعمال بچوں کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

دوا کے مضر اثرات کی صورت میں بچے پر غنودگی ہو سکتی ہے یا بچہ الٹیاں شروع کر دیتا ہے۔ کئی بچے یرقان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہونے پر ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

بچوں میں دواؤں کے علاوہ کئی دوسری چیزیں بھی Poisoning یعنی زہر پللی ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان میں دھونے کے صابن یا لیکو بلڈ لیج، لوش یا کریم سیرٹ، اشنی بائیونک، کھانے کی اشیاء مثلاً مشروم، گائے کا گوشت وغیرہ شامل ہو سکتا ہے۔ زہر پللی اشیاء کے مضر اثرات کے طور پر بچے کو کئی علامات شروع ہو سکتی ہیں۔ مثلاً الٹیاں آنا، پاخانے آنا، پیٹ میں درد، پسینہ آنا، نبض تیز یا بہت آہستہ ہونا، آنکھوں کی پتلی سکر جانا، منہ سے جھاگ آنا، سانس تیز تیز آنا، جسم نیلا پڑنا وغیرہ شامل ہیں بچے کو قے آنے کی صورت میں زہر پللا مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو فوری طور پر ہسپتال لے جائیں یا قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

طاقتی

☆ مایوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ ☆ لا علاج حضرات جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ☆ صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ☆ صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائڈ ایفیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ☆ طاقتی کے سائڈ ایفیکٹ نہیں۔ ☆ اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ☆ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ ☆ ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ☆ معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کے لئے۔ ☆ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیج کر خواص طاقتی مفت حاصل کریں۔

مہذبہ دوا خانہ

پوسٹ بکس نمبر: 11110 کراچی 75300

اہم اعلان

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ

ماہنامہ ”عبقری“ کا خاص نمبر

”کالی دنیا کا لاجو اور وظائف اولیاء نمبر“

شائع کرے گا۔ چشم کشا اور ہوشربا

انکشافات سے مزین۔ ہزاروں لاکھوں

دکھی اور جادو زدہ لوگوں کے لئے پیام صحت

وشفا۔ ابھی سے اپنی کاپی محفوظ کرائیں۔

ادارے سے رابطہ کریں یا پھر قریبی ہاکر کو

متوجہ کریں۔ (ادارہ)

عقل مند لوگوں کے دانشمندانہ اصول

تخلیقی صلاحیت:

یونیورسٹی کے ایک پروفیسر سے پوچھا گیا کہ آپ کے نزدیک تعلیم یافتہ ہونے کی پہچان کیا ہے؟ پروفیسر نے جواب دیا: ”وہ شخص جو نہیں سے ہیں کی تخلیق کر سکے“:

”the person who can create thing out of nothing“

یہ تعریف نہایت صحیح ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کسی آدمی کے تعلیم یافتہ اور باشعور ہونے کی سب سے زیادہ خاص پہچان یہی ہے کہ وہ کوئی نئی چیز دریافت کر سکے۔

بظاہر ہمیں کے حالات میں وہ ہونے کا واقعہ ظاہر کر سکے۔ اس خصوصیت کا تعلق زندگی کے ہر میدان سے ہے۔ خواہ علم کا میدان ہو یا تجارت کا، سماجی معاملات کی بات ہو یا قومی معاملات کی غرض زندگی کے ہر شعبہ میں وہی شخص بڑی ترقی حاصل کر سکتا ہے جو اس انسانی صلاحیت کا ثبوت دے سکے۔

اس دنیا میں آدمی کو خام معلومات سے اعلیٰ معرفت کی دریافت تک پہنچنا ہے۔ اس کو ناموافق حالات میں موافق پہلو کو دریافت کرنا ہے، اس کو دشمنوں کے اندر اپنے دوست کا پیہ لگانا ہے، اس کو ناموسیوں کے طوفان میں کامیابی کا سفر طے کرنا ہے، اس کو یہ ثبوت دینا ہے کہ وہ زندگی کے کھنڈر سے اپنے لئے ایک نیا شاندار محل تعمیر کر سکتا ہے۔

جو لوگ اسی تخلیقی صلاحیت کا ثبوت دیں وہی صحیح معنوں میں انسان کہے جانے کے مستحق ہیں اور جو لوگ اس تخلیقی صلاحیت کا ثبوت نہ دے سکیں وہ باعتبار حقیقت حیوان ہیں خواہ بظاہر وہ انسانوں جیسے انساناں پہنے ہوئے ہوں۔

یہ تخلیق (Creativity) ہی کسی شخص یا قوم کا سب سے بڑا سرمایہ ہے۔ یہی چیز اس کو موجودہ دنیا میں اعلیٰ مقام عطا کرتی ہے۔ جو لوگ تخلیق کی صلاحیت کھودیں وہ کسی اور چیز کے ذریعہ یہاں اپنا مقام نہیں پاسکتے۔ خواہ وہ کتنا ہی شور و غل کریں، خواہ ان کے فریاد و احتجاج کے الفاظ سے تمام زمین و آسمان گونج اٹھیں، وہ لاؤڈ اسپیکروں کا شور تو برپا کر سکتے ہیں مگر وہ استحکام کا خاموش قلعہ کبھی کھڑا نہیں کر سکتے۔

محنت کا ذریعہ:

ہائپسی سدھوا (Bapsi Sidhwa) ایک پارسی خاتون ہیں۔ وہ پاکستان (لاہور) کی رہنے والی ہیں۔ آجکل وہ

نکلاس (امریکہ) کی یونیورسٹی آف ہاؤسٹن میں استاد ہیں۔ انگریزی زبان میں ان کی لکھی ہوئی کتابیں (ناولیں) انٹرنیشنل سطح کے پبلشنگ اداروں میں چھپی ہیں۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ہائپسی سدھوا کی رسمی تعلیم بالکل نہیں ہوئی۔ وہ اپنے وطن لاہور کے ایک اسکول میں ابتدائی تعلیم حاصل کر رہی تھیں کہ ان کو پولیو کی بیماری ہو گئی۔ ان کے والدین نے ان کے لئے باضابطہ تعلیم کو ناممکن سمجھ کر ان کو اسکول سے اٹھالیا۔ اس کے بعد وہ ٹیوٹر کے ذریعہ اپنے گھر پڑھنے لگیں۔ مگر ٹیوٹر کا سلسلہ بھی بہت زیادہ دن تک باقی نہ رہا۔

اب ہائپسی سدھوا کا شوق ان کا رہنما تھا وہ خود سے پڑھنے لگیں وہ ہر وقت انگریزی کتابیں پڑھتی رہتیں۔ اپنے الفاظ میں، وہ کبھی سیر نہ ہونے والی قاری (Voracious reader) بن گئیں۔ آخر انہوں نے اپنی محنت سے یہ درجہ حاصل کر لیا کہ وہ انگریزی میں مضامین لکھنے لگیں۔ مگر دو سال تک یہ حال تھا کہ انہیں اپنے پیچھے ہوئے مضمون کے جواب میں صرف انکاری تحریریں (Rejection slips) ملتی تھیں۔ ان کی پہلی کتاب کا مسودہ آٹھ سال تک ان کی الماری میں پڑا ہوا گرد آلود ہوتا رہا یہاں تک کہ ان پر ہائپسی کے دورے پڑنے لگے۔

آخر کار حالات بدلے۔ ان کے مضامین باہر کے میگزینوں میں چھپنے لگے۔ اب وہ عالمی سطح پر پڑھی جانے والی رائٹر بن چکی ہیں۔ رسمی ڈگری نہ ہونے کے باوجود وہ امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں تخلیقی تحریر (Creative writing) کا مضمون پڑھا رہی ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ تمام علوم محنت کی درس گاہ میں پڑھائے جاتے ہیں۔ تمام ترقیاں محنت کی قیمت دے کر حاصل ہوتی ہیں۔ اور محنت وہ چیز ہے جو ہر آدمی کو حاصل رہتی ہے۔ حتیٰ کہ اس آدمی کو بھی جس کو بیماری نے معذور بنا دیا ہو، جو کالج اور یونیورسٹی ڈگری لینے میں ناکام ثابت ہوا ہو۔ محنت ایک ایسا سرمایہ ہے جو کبھی کسی کے لئے ختم نہیں ہوتا۔

مقصدیت:

دہلی میں ایک مسلم نوجوان تھا، وہ غریب گھر میں پیدا ہوا، اس کی باقاعدہ تعلیم بھی نہ ہو سکی۔ تاہم وہ تندرست اور باصلاحیت تھا، جب وہ بڑا ہوا تو اس کو محسوس ہوا کہ ماحول میں اس کے لئے کوئی باعزت کام نہیں ہے۔ آخر کار وہ

دادا گیری کی راہ پر لگ گیا۔ جھگڑا فساد اور لوٹ مار اس کا پیشہ بن گیا، لوگ اس کو دادا کہنے لگے۔

چند سالوں کے بعد ایک شخص کو اس سے ہمدردی ہوئی۔ اس نے اپنے پاس سے کچھ رقم بطور قرض دے کر اس کو دکانداری کرا دی جب وہ دکان میں بیٹھا اور اس کو نفع ملنے لگا تو اس کی تمام دلچسپیاں دکان کی طرف مائل ہو گئیں۔ اس نے دادا گیری چھوڑ دی اور پوری طرح دکان کے کام میں مصروف ہو گیا۔

موجودہ زمانے میں مسلمانوں کا معاملہ بھی ایسا ہی کچھ ہو رہا ہے۔ انہوں نے مقصدیت کھودی ہے۔ جدید دنیا میں وہ ایک بے مقصد گروہ بن کر رہ گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے پاس آج خفی باتوں کے سوا اور کچھ نہیں۔ وہ شکایت اور احتجاج کا مجسمہ بن گئے ہیں، چھوٹی چھوٹی باتوں پر وہ لڑنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں، ان کی ہر نشست مجلس شکایت ہوتی ہے اور ان کا ہر جلسہ یوم احتجاج۔ اس صورت حال کا واحد حل یہ ہے کہ مسلمانوں کو ایک بامقصد گروہ بنایا جائے اور مقصد صرف ایک ہی ہو سکتا ہے اور وہ دعوت ہے۔ مسلمانوں کے اندر اگر دعائے مقصد پیدا کر دیا تو ان کی تمام کمزوریاں اپنے آپ دور ہو جائیں گی۔ وہ اپنے کرنے کا ایک اعلیٰ اور مثبت کام پالیں گے۔ ان کی بے مقصدیت اپنے آپ مقصدیت میں تبدیل ہو جائے گی۔ اس کے بعد ان کے اندر کردار بھی آئے گا اور صبر و برداشت بھی، وہ دوسروں سے نفرت کرنے کے بجائے محبت کرنے لگیں گے۔ اس کے بعد ان کو وہ نظر حاصل ہو جائے گی جو تاریکی میں روشنی کا پہلو دکھ لیتی ہے۔ جو کھونے میں پانے کا راز دریافت کر لیتی ہے۔

مقصدیت ہر قسم کی اصلاح کی جڑ ہے۔ بے مقصد آدمی کا دماغ شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ آدمی کو بامقصد بنادیتے اور اس کے بعد اپنے آپ اس کی ہر چیز درست ہو جائے گی (بحوالہ ”کتاب زندگی“ مولانا وحید الدین خان)

توجہ طلب

لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، رقم بذریعہ مئی آرڈر یا بینک ڈرافٹ بھیجیے وقت مئی آرڈر اور بینک ڈرافٹ کی تفصیل اپنے مکمل پتے کے ہمراہ کراچی کے پتے پر ارسال کریں۔

غور طلب

رسالہ، ادویات، کتابیں یا ”طاق“ کے بردشز منگوانے کے لئے لاہور کے پتے پر رجوع کریں۔

طبی مشورے

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔

نوٹ: دو سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پھر پھر علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے۔ اپنے مسائل اس پتہ پر روانہ کریں:

حکیم محمد طارق محمود عبقری چغتائی: مرکز روحانیت دامن 78/3 مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

شوگر کبھی لا علاج تھی!!!

(م-1/امتان)

محترم حکیم صاحب!
السلام علیکم!

میرے شوگر جن کی عمر 52 سال ہے ان کو پچھلے 10 سال سے شوگر ہے۔ پہلے تو وہ پریز اور Walk سے ان کی شوگر ٹھیک رہتی تھی لیکن 4 سال سے وہ دوائی "ڈایا ماکرون" لے رہے ہیں، روزانہ 1 گولی لیکن ان کو کوئی فرق نہیں پڑ رہا۔ میں اکثر آپ کی کتابیں پڑھتی ہوں میں نے آپ کے مختلف علاج کے بارے میں پڑھا، اسی امید پر خط لکھ رہی ہوں بیشک شفا تو اللہ تعالیٰ ہی دیتے ہیں لیکن شاید آپ وسیلہ بن جائیں۔ میں آپ کے ہاتھ سے دوائی بنوانا چاہتی ہوں۔ آپ قرآنی آیات پڑھ کر دم کر کے دوائی ارسال کریں یا کیا طریقہ ہوگا؟ کیونکہ میں ملتان میں رہتی ہوں۔ میرے شوگر کی شوگر اب Fasting یعنی خالی پیٹ 230 تک ہے۔ مجھے بڑی فکر ہے، ان کی ٹانگوں میں بہت درد ہے، پیاس لگتی ہے، بار بار پیشاب کرتے ہیں اور ست اور تھکے ہوئے رہتے ہیں۔ دوائی منگوانے کا مفصل طریقہ ارسال فرمائیں۔ بہت شکر گزار رہوں گی، بڑی دعا کہیں آپ کے لئے ہوں گی۔ شکریہ

جواب

آپ مستقل مزاجی سے مریض کو یہ نسخہ استعمال کروائیں: بخم سرس، ریٹھا، کلونجی، ہموزن کوٹ پیس کرکپسول میں بھر لیں ایک کپسول صبح دوپہر شام 3 ماہ مستقل استعمال کے ساتھ ساتھ دو اور تین نمبر غذا استعمال کروائیں۔

ناپاکی اور میڈیا کا کمال

(د-ط/پشاور)

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری چغتائی صاحب!
السلام علیکم!

سلام کے بعد عرض یہ ہے کہ میرا تعلق آزاد کشمیر سے ہے اور میں 3rd Year کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ محترم حکیم

صاحب! مجھے احتلام کا مرض لاحق ہے۔ میری عمر 19 سال ہے اور یہ مرض لاحق ہونے لگا تقریباً 4 سال ہو گئے ہیں۔ ہفتہ میں کم از کم چار مرتبہ احتلام ہوتا ہے۔

محترم حکیم صاحب! میں نے اس بیماری کا وقتاً فوقتاً بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر جب تک آپ کی دی ہوئی دوائی استعمال کرتا ہوں تو کچھ فرق پڑتا ہے مگر جو بھی دوائی ختم ہوتی ہے بیماری دوبارہ سے شروع ہو جاتی ہے۔

محترم حکیم صاحب! اس بیماری کی وجہ سے نہ تو میرا قد بڑا ہوا ہے اور نہ میری صحت بہتر ہوئی ہے۔ محترم جناب! میں بہت زیادہ احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں اور اتنا علاج کروانے اور خدا سے اتنی دعائیں مانگنے کے باوجود تندرست نہ ہونے پر زندگی سے مایوس ہو گیا ہوں۔

محترم حکیم صاحب! خدا کے بعد مجھے صرف آپ سے امید باقی ہے اور مجھے یقین ہے کہ انشاء اللہ آپ کی دی گئی دوائی (نسخہ) سے میں ہمیشہ کے لئے اس بیماری سے نجات حاصل کر لوں گا۔

جناب میرے لئے لاہور جانا کافی مشکل ہے۔ اس لئے آپ سے اسلام آباد کے پتے پر ملنا چاہتا ہوں۔ برائے مہربانی مجھے اپنے اسلام آباد کی ٹانگنگ اور دوائی پر آنے والے اخراجات کے بارے میں مطلع فرمائیں تاکہ میں آپ کی دوائی سے استفادہ حاصل کر سکوں۔

ایک آخری بات جو میں پہلے عرض کرنا بھول گیا تھا وہ یہ کہ میں نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ یہ میری زندگی کا آخری علاج ہوگا جو کہ میں آپ سے کرواؤں گا کیونکہ میں اب زندگی سے تنگ آ گیا ہوں اور نہایت احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔

میں آپ کے جواب کا دن رات شدت سے انتظار کروں گا خدا آپ کو دنیا اور آخرت کے ہر امتحان میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین۔ اللہ حافظ

جواب

آپ تقویٰ اور طہارت اختیار کریں اور نماز میں پابندی کریں۔ سوف، زیرہ سفید، اندر جوثریں، کباب چینی، چھلکا اسپنول، ہموزن کوٹ پیس کر اسے مستقل

استعمال کریں۔ 1/2 چمچ دن میں چار بار پانی کے ہمراہ، غذا نمبر 4 اور 6 استعمال کریں۔

سارے بدن میں جلن ہے

(ز-1/البحرات)

محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب!
السلام علیکم!

اللہ تعالیٰ آپ کو صحت تندرستی دے اور مزید اس طرح کی کتابیں لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) میں نے آپ کی کتاب "سنت نبوی اور جدید سائنس" پڑھی پڑھ کر ایسا محسوس ہوا کہ ابھی دین اسلام کی حفاظت کرنے والے اور اس کی تبلیغ کرنے والے مخلص لوگ اس دنیا میں موجود ہیں کہ جن کی وجہ سے ابھی تک دنیا قائم ہے آپ کی یہ کتاب سراسر حقیقی شاہکار ہے۔ پڑھنا شروع کریں تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں کرتا۔ اس کتاب کی تعریف کرنے کے لئے میرے پاس وہ الفاظ نہیں ہیں جو اس کا حق ادا کر سکیں۔ محترم حکیم صاحب! میں یونیورسٹی کی طالبہ ہوں لائبریری سے مجھے یہ کتاب پڑھنے کا موقع ملا۔ مجھے یہ کتاب پڑھ کر ایسا لگا کہ یہی کتاب اسلام پر جامع کتاب ہے۔ میں آپ کی اس کوشش کو تہہ دل سے سراہتی ہوں کہ آپ نے آپ اللہ کی سنتوں پر اتنی تحقیق کی۔

محترم حکیم صاحب! میرے ساتھ ایک مسئلہ ہے میں آپ کو بتانا چاہتی ہوں ہو سکتا ہے کہ آپ مجھے اس کا کوئی حل بتا سکیں اور مجھے امید ہے کہ اس کا حل آپ کے پاس ہوگا۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں نے جب بی اے کے پیپر دیئے تھے اور میں کمرے میں بیٹھ کر پیپر کی تیاری کر رہی تھی کہ اچانک میرے جسم میں جلن شروع ہو گئی۔ ظہر کی نماز کا وقت تھا میں نے وضو کیا نماز پڑھی اور پھر ایک ڈاکٹر سے چیک کروایا کہ شاید بخار ہو رہا ہے لیکن بخار نہیں تھا پھر اس طرح جلن چار پانچ دن ہوتی رہی تو ایک ایم بی بی ایس کو دکھایا تو اس نے کہا کہ معدے کی تکلیف ہے اس نے دو ہفتے دوائی بھی دی لیکن کوئی فرق نہ پڑا۔ اس طرح پھر وہ جلن بڑھتی گئی اور بڑی شدید ہونے لگ گئی۔ کئی بڑے بڑے ڈاکٹروں کو بھی

میں باقی زندگی خوشی اور سکون سے گزار سکوں۔ حکیم صاحب! اس بیماری نے میری زندگی بڑی ہی مشکل کر دی ہے۔ ہر وقت میرے جسم میں آگ لگی رہتی ہے اور بے سکونی رہتی ہے نہ بیٹھے ہوئے آرام ہے نہ لیٹے ہوئے۔

محترم حکیم صاحب! مہربانی فرما کر اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس مسئلے کا حل بتادیں اور کوئی نسخہ تحریر کر دیں۔ امی کے لئے بھی اور میرے لئے بھی آپ کی بڑی بڑی مہربانی ہوگی۔ میں ساری زندگی آپ کو دعاؤں دیتی رہوں گی۔ ڈاکٹروں کی دوائیوں سے تو کوئی آرام نہیں آیا مجھے امید ہے کہ آپ کی دوائی سے آرام آجائے گا۔ آپ اچھے انسان ہیں اور اتنے بڑے حکمت دان بھی! آپ کی عین نوازش ہوگی۔

جواب

دو چیزیں توجہ طلب ہیں:

1- اپنی غذا میں توجہ دیں۔

2- زندگی کے انداز میں پاکیزگی پیدا کریں

3- نیند میں کمی ہو رہی ہے، اسے پورا کریں۔

معلوم ہوتا ہے کہ تمام گھرانہ مصالحے دار چٹ پٹی غذاؤں کی طرف مائل ہے اور گھریلو زندگی میں لالچنی اور لہو لعب زیادہ ہے۔

الوجو، حوا، شربت عنب، 3 چمچ شہد ایک چمچ دودھ میں گھول کر پتلا کر کے پی لیں دن میں 3 بار 2 ماہ۔ بطور غذا نمبر 4 اور 15 استعمال کریں۔

حکیم صاحب! ایسا بھی ہوتا ہے کہ کبھی جسم میں سے ٹھنڈک نکلنے کا احساس بھی ہوتا ہے اور یہی صورت حال میری امی کے ساتھ بھی ہے اور بھوک بھی لگتی ہے پیٹ میں درد بھی کبھی نہیں ہوا، کبھی کبھی قبض ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی کانوں میں سے اور سر میں سے ایسا لگتا ہے جیسے آگ نکل رہی ہو۔

امی کے ساتھ تو یہ مسئلہ 6 سال سے ہے اور میرے ساتھ اڑھائی سال سے۔ حکیم صاحب! میں تو ہمت ہار چکی تھی لیکن آپ کی کتاب نے مجھے بہت تسلی دی اب میں صبر کرتی ہوں لیکن اس بیماری نے مجھے مردہ دل کر دیا ہے۔ ایک بڑے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ تمہیں پریشانی کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے لیکن میں نے تو اب پڑھائی ہی چھوڑ رکھی ہے تب بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ اور امی کے بھی سارے ٹیسٹ کروائے ہیں انہیں بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ لیکن انہیں بھی میری طرح ڈاکٹر آتے رہتے ہیں اور پورے جسم میں جلن ہوتی رہتی ہے یعنی وہی میرے والا مسئلہ انہیں بھی ہے۔

میں نے یہ خط بڑی امید اور بڑے بھروسے سے آپ کو لکھا ہے۔ امید ہے آپ مجھے اس مسئلے کا حل ضرور تحریر کریں گے۔ میں آپ کی بڑی شکر گزار رہوں گی۔ اگر آپ اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس سلسلے میں کوئی نسخہ دیں گے۔ حکیم صاحب! اگر اس کے لئے کوئی دوائی ہے تب بھی پلیز مجھے ضرور تحریر کریں۔ میری عمر 20 سال ہے اور میں بڑی مشکل سے اپنی پڑھائی جاری رکھے ہوئے ہوں۔ اگر آپ میرا یہ مسئلہ حل کر دیں تو ہو سکتا ہے کہ

دکھایا ایک معدے کے اسپیشلسٹ کو بھی دکھایا تو اس نے کہا کہ گیس اور تیزابیت ہے۔ اس نے بھی تین چار ہفتے دوائی دی لیکن کوئی فرق نہ پڑا پھر اس نے کہا کہ معدے میں کوئی خاص مسئلہ نہیں ہے پھر وہاں سے بھی چھوڑ دیا۔ آرام ہی نہیں آیا۔ اور پھر ایک بزرگ عامل سے دم کروایا وہ ہمارے جاننے والے تھے، انہوں نے کہا کہ کالا جادو ہوا ہے۔ اس لئے ایسا ہوتا ہے کیونکہ بالکل یہی مسئلہ میری امی کے ساتھ بھی ہے، بڑے ٹمبل بتائے، تعویذ بھی بڑے دیئے وہ ابھی تک پی رہی ہوں پانی بھی دم کر کے دیا لیکن ابھی تک کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ میں نے سوچا کیوں نہ آپ جیسے عظیم انسان سے بات کی جائے۔ یہ کیفیت گزشتہ ڈھائی سال سے ہے اور اب کھانا کھا لیتی ہوں تو ڈاکٹر آنا شروع ہو جاتے ہیں اور کھانا دیر سے ختم ہوتا ہے اور پورا جسم جلتا رہتا ہے اور پھر پورے جسم میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب یہ نہیں کہ جب کھانا کھاؤں تب اس طرح ہوتا ہے ہو سکتا ہے صبح باججے نماز کے لئے انھوں تو بھی اس طرح ہو رہا ہو پورا جسم جل رہا ہو اور جلن بازوؤں میں، ٹانگوں میں، پیٹ میں، کمر میں، کندھوں میں یعنی سارے جسم میں ہوتی ہے اور پھر جسم میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور طبیعت بڑی ہی بے چین ہو جاتی ہے۔ سینے پر اتنی جلن کبھی نہیں ہوتی اور کئی دفعہ تو اتنی بڑھ جاتی ہے کہ سخت سردی میں بھی جسم پر ٹھنڈا پانی لگاتی ہوں اور کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک ٹانگ یا ایک بازو میں ہو رہی ہوتی ہے اور کبھی صرف کمر میں ہوتی ہے اور

مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کینا، بنمر، مریچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قبوہ، اچار لیٹوں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڑ، مرہ بھئی، مونگ پھلی، شربت انجبار، تخمین، جاسن، فالہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، پھلی بینس والی، پننے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بینس کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قبوہ، سرخ مریچ، چھو ہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، جاپانی پھل، ناریل خشک، میوہ (منفی)، بینس کا حلوہ، عنب کا قبوہ
غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، بالک، ساگ، ٹینکن، پکڑے، انڈے کا آلیٹ، دال مسور، ٹماٹو، کچپ، پھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، لہسن، اچار ڈلیے، چائے، پشوری قبوہ، قبوہ اجوائن، قبوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگر، چھوٹا مغز اور پائے، ٹمکن، دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مریچ، مرہ آم، مرہ اردک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قبوہ، اردک شہد والا، قبوہ سونف، پودینہ، قبوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، آؤٹی کا دودھ، دیسی گھی، پیسہ، کھجور تازہ، خرپوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلابدھ، دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ، مٹھا، امروہ، گرما، سردا، خرپوزہ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قبوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، مٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹر، جیلی، برنی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزروری، شربت ہفتہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، گڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھجور، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گھجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، بکلی لسی، سیون اپ، دودھ، بھننے لسی، الاچی بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالنا، مسمی، مٹھا، اپچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آکس کریم، فالوہ، فرود، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اردی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی ذار سبزیاں، سلاد، کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی الاچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بانگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا راستہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی، بھلے، آلوچھوٹے، بکلی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھئی، خیرہ مرادید، بنر بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

عورتوں کے چہرے پر بال !! اسباب و علاج

ٹیسٹ کروا کر معلوم کیا جائے کہ ہارمونز کا توازن غلط تو نہیں یعنی مردانہ ہارمونز تو زیادہ نہیں ہو گئے۔ اس کے بعد مناسب علاج کروایا جائے۔

بعض خواتین کے سر کی چوٹی پر یا سامنے کے حصے کے بال کم گنجان ہو جاتے ہیں۔ ایسا تقریباً 15-30 سال کی خواتین میں بھی ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر ان خواتین میں ہوتا ہے جن کی ماہوار اپنی عمر کے حساب سے ختم ہو جاتی ہے۔ بعض ماہرین طب کا خیال ہے کہ یہ رجحان موروثی ہوتا ہے۔ بعض اوقات دیگر ہارمونز مثلاً Prolactin Growth اور Steroid کی خون میں زیادہ مقدار ہو جانے سے بھی ایسا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے کہ مردانہ ہارمونز جسم میں موجود مختلف غدودوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ کئی عورتوں میں ہارمونز کی خون میں مقدار بالکل متناسب ہوتی ہے اس کے باوجود ان کے چہرے پر بال آگ آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کے جسم کے بال پیدا کرنے والے غدود میں بعض کیسائی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ غدودوں میں رسولیوں اور انسیرائیڈز Steroids کی طرح ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی چہرے پر بال آجاتے ہیں لہذا اس تکلیف میں معالج امراض نسوانی سے مشورہ کر کے علاج کرانا چاہئے۔

چہرے کے بال عورتوں میں کئی جسمانی عوارض کی نشاندہی کرتے ہیں کیونکہ یہ کسی ایک مرض سے منسوب نہیں ہوتے بلکہ بالوں کے اگنے کے کئی اسباب ہوتے ہیں اس کی ایک وجہ خواتین کے خون کا کثیف ہونا بھی ہے جبکہ حیض کی دیگر خرابیاں اور کمزوری خواہ یہ فطری ہو یا مختلف اسباب کی پیدا کردہ یہ بھی اس کا باعث بنتی ہے۔

یہاں یہ وضاحت یقیناً بے محل نہ ہوگی کہ مرد ہو یا عورت ہر دو اصنافِ خصلتین کے حامل ہوتے ہیں۔ البتہ مردوں کے ہاں یہ معلق صورت میں ہوتے ہیں اور خواتین کے ہاں یہ اندرونی طور پر یعنی الٹی صورت میں ہوتے ہیں اور ان کی صحت و توانائی طبی نظام کی صحت و توانائی کا ایک اہم سبب ہوتی ہے۔ خصلتین کی کمزوری بھی مردوں اور عورتوں میں کئی امراض پیدا کرنے کا موجب و سبب بنتی ہے۔ عورتوں میں ایک سبب ان کے منہ پر بالوں کا اگنا ہے۔ خصلتین میں کمزوری کے بھی کئی اسباب ہیں جن میں سے خشیات کا استعمال، مجرد زندگی گزارنا اور کثرتِ مباشرت مردوں میں جبکہ طبقہ اثاث میں اس کے دو سبب ہوتے ہیں:

کٹ کر رہ جاتی ہیں اور عمر بھر اپنا چہرہ چھپانے پر مجبور رہتی ہیں۔ ایسی عورتوں کے لئے شادی سے متعلق مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں جس سے والدین مستقل پریشانیوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان کے معاشرتی مسائل اس قدر گھمبیر ہو جاتے ہیں کہ بسا اوقات شادی کے بعد علیحدگی کی نوبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

میڈیکل سائنس نے عورتوں کو اس بیماری سے نجات دلانے کے لئے بہت سے علاج متعارف کرائے ہیں مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسی عورتیں اس بیماری کا علاج کروانے میں شرم محسوس کرتی ہیں اور خود ہی اس مرض کا علاج کرنے لگتی ہیں۔ وہ چہرے کے بالوں سے صاف کرنے کے لئے تھریڈنگ Threading یا بلیچنگ Bleaching اور ویکٹنگ وغیرہ جیسے اعمال کا سہارا بنتی ہیں۔ بد قسمتی سے ان کے استعمال سے بھی چہرے پر داغ دھبے بن جاتے ہیں اور جلد سیاہ ہو جاتی ہے بلکہ بعض حالات میں جلد لٹک بھی جاتی ہے جو پھر کئی بھی طریقہ علاج سے ٹھیک نہیں ہوتی۔

عورتوں کو یہ مرض بارہ یا تیرہ سال کی عمر ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔ سن بلوغت میں قدم رکھتے ہی ان کے ہارمون میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کے باعث انہیں کم سن میں ہی کئی عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر کھل مہاسے، چھائیوں اور بالوں جیسے عوارض بھی ہارمون اور ماہوار کی متعلقہ مسائل سے جنم لیتے ہیں۔

گھر کی بڑی عورتیں خصوصاً ماہیں اپنی بیٹیوں کے ان امراض کو سن بلوغت کا حصہ سمجھتی ہیں لہذا وہ اسے جلدی بیماری کے طور پر نہیں مانتی ہیں تاہم اگر اس مرحلے پر ان ہارمونز کے امراض پر قابو پایا جائے تو ایسے کئی امراض سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

یہ بال آغاز میں ٹھوڑی اور اوپر والے ہونٹ پر نمودار ہوتے ہیں ابتداء میں کم اور نرم ہوتے ہیں مگر جوں جوں انہیں روایتی طریقوں سے صاف کیا جاتا ہے یہ پھیلتے جاتے ہیں اور باقاعدہ داڑھی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ چہرے کے بال عورتوں کے خون میں مردانہ ہارمونز کی مقدار کے زیادہ ہوجانے پر دلالت کرتے ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر سر کے بال کم گنجان ہونے کے ساتھ ساتھ خواتین کے چہرے پر بھی بال پیدا ہوں یعنی جہاں عام طور پر بال پیدا نہیں ہوتے وہاں بال پیدا ہوں اور جلد ایسی لگتی ہو جیسے اس پر تیل لگا ہوا ہے تو ایسی خواتین کے ہارمونز کا توازن درست نہیں ہوتا چنانچہ پہلے خون کا

چہرہ انسان کے ظاہری حسن کا آئینہ ہوتا ہے۔ شخصیت کے خد و خال بعض اوقات اس سے بھی عیاں ہوتے ہیں۔ بالخصوص عورتوں کا صاف و شفاف، کیل و چھائیوں سے مبرا چہرہ تو اور بھی جاذبِ نظر اور حسن و خوبصورتی کا مظہر ہوتا ہے۔ چہرے جیسے شفاف آئینے پر معمولی سا دھبہ یا نشان بھی توجہ اپنی طرف مبذول کروا لیتا ہے۔ بالخصوص غفوان شباب کے زمانے میں جب نوجوان لڑکیاں اس سلسلے میں انتہائی نازک جذبات کی حامل ہوتی ہیں وہ ہر وقت چہرے کو نکھارنے کے علاوہ اس کی رعنائی و زیبائی اور حسن افزائی ہی میں منہمک رہتی ہیں۔ اس حالت میں کیل و چھائیوں کا عفریت ان کے خوبصورت چہرے کو اپنی گرفت میں لے لے تو وہ بے حد پریشان و مغموم ہو جاتی ہیں۔ ایسے میں ان میں ایک مخصوص قسم کا احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے اور وہ منہ چھپائی پھرتی ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ کیل و چھائیوں سے جان چھڑانے کے لئے جس قدر جتن کئے اور مساعی بروئے کار لائی جاتی ہے، سب بے سود ثابت ہوتی ہے۔ کریمیں، مرہمیں اور کامیکس بنانے والے کے البتہ خوب وارے نیارے ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ نوجوان نسل کی اس کمزوری سے ان گنت فوائد حاصل کر رہے ہیں اور یہ دونوں ہاتھوں سے دولت سیننے میں مصروف ہیں۔ نوجوان لڑکیاں کیل مہاسوں سے اس قدر خائف ہیں کہ وہ چہرہ پر بے تحاشا انسیرائیڈز، کریمیں اور مرہمیں لگاتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات عارضی طور پر فائدہ بھی ہو جاتا ہے لیکن جو نمی انہیں ترک کیا جاتا ہے کیل مہاسے اور چھائیوں پھر ذریعہ جمالیات ہیں اور پہلے سے زیادہ تکلیف دہ صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔ ان کریموں اور مرہموں سے کئی اور شکایات بھی پیدا ہونے کے واضح امکانات ہوتے ہیں مثلاً چہرہ کی نازک جلد پر باجرہ نما سفید اور سخت دانوں کا بن جانا، چہرہ کی قدرتی رنگت کا بگڑ جانا، جسم پر نیلے نیلے داغ پڑ جانا، جلد کا پتلا ہو جانا اور اس پر غیر ضروری بالوں کا پیدا ہو جانا۔ جس طرح مردوں کے چہرے پر بال ان کی مردانگی کی علامت و شناخت ہوتے ہیں اسی طرح عورتوں کی نسوانیت کا تقاضا یہ ہے کہ چہرہ غیر ضروری بالوں سے پاک ہو مگر بعض دفعہ کچھ عورتوں کے چہرے پر بھی مردوں جیسے بال آگ آتے ہیں جو بے شمار نفسیاتی و معاشرتی مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ عورتوں کے چہرے پر مردوں جیسے بال وبال جان ثابت ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات ایسی عورتیں معاشرہ سے

لیکچر:

لیکچر یا جو کسی توقف کے بغیر تسلسل و تواتر سے جاری رہے حتیٰ کہ یہ مرض جسم کی مستقل قسم کی عادت و استعداد بن کر رہ جائے۔

جسمانی کمزوری:

جس کے باعث بالآخر خصیتین کے کناروں پر خارش ہونے لگتی ہے اور وہ متورم ہو جاتے ہیں اور اس سے جہاں نسوانی جسم میں اور کئی چھوٹے چھوٹے عوارض پیدا ہو جاتے ہیں وہاں ان کا خون بھی فساد زدہ ہو جاتا ہے جس کے رد عمل کے طور پر چہرے پر بال اگنے لگتے ہیں۔

اس بیماری کا سبب جاننے کے لئے مریضہ کا کلیجی ٹیکل معائنہ کیا جاتا ہے اور اس کی ہسٹری لی جاتی ہے کہ اسے یہ مرض کس عمر میں شروع ہوا؟ خاندان میں کسی اور کو بھی یہ مرض لاحق ہے یا نہیں؟ وزن میں اضافہ تو نہیں ہو رہا؟ ماہواری کی باقاعدگی تو متاثر نہیں ہوئی اس کے بعد مریضہ کا معائنہ کیا جاتا ہے اور اکثر اوقات لیبارٹری ٹیسٹ کرانا پڑتے ہیں تاکہ خون میں ہارمونز کی مقدار اور اس بیماری کا موجب عارضہ معلوم کیا جاسکے۔

میڈیکل سائنس سے چہرے کے بالوں سے چھٹکارا پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے متعارف کرائے ہیں۔

- 1- بلیچنگ Bleaching: چھ فیصد ہائیڈروجن پراکسائیڈ۔ بالوں کو سنہرا بنا کر انہیں کم نمایاں کر دیتا ہے۔ 2- بالوں کو موچنے سے نکالنا Tweaser-3۔ بالوں کو دھاگے سے نکالنا Threading-4۔ موم سے بال اتارنا Waxing-5۔ اسٹری سے بال مونڈنا Shaving-6۔ جھانوں سے بال رگڑ کر اتارنا Stoons-7۔ اوویا سے بالوں کی صفائی Pumice-8۔ بجلی یا حرارت سے بالوں کو ختم کرنا Electrolysis: یہ دو طریقے ہیں ان سے بالوں کی جڑوں کی تھیلیوں کو ختم کرتے ہیں یہ مستقل طریقے ہیں لیکن مہارت کی ضرورت ہے ورنہ بدنما داغ رہ جاتے ہیں۔ 9- مندرجہ بالا طریقوں کے علاوہ جدید میڈیکل سائنس نے چہرے کے بال ختم کرنے کے لئے ایک نیا طریقہ متعارف کرایا ہے جسے بلیئنڈ الیکٹرو لائسنز Blend Electrolysis کہا جاتا ہے، یہ عام کی جانے والی الیکٹرو لائسنز سے مختلف ہے۔ عام الیکٹرو لائسنز میں حرارت کی مدد سے بال کی جڑ ختم کی جاتی ہے اس سے نہ صرف بال جڑ سے دوبارہ نکل آتے ہیں بلکہ جلد کو مستقل نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے۔

لاہور، کراچی اور راولپنڈی میں اکثر بیوٹی پارلروں

میں عام الیکٹرو لائسنز طریقہ علاج کو آزمایا جا رہا ہے جس سے اکثر خواتین کے چہروں پر مستقل داغ دھبے اور گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ الیکٹرو لائسنز ایک حساس طریقہ علاج ہے اس میں نہایت باریک سوزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں جراثیم سے پاک رکھنا ضروری ہوتا ہے مگر ایسا نہیں کیا جاتا جس کی وجہ سے ہپاٹائٹس جیسے متعدی امراض جنم لیتے ہیں۔ انارڈی پن کی وجہ سے بعض اوقات یہ سوزیاں بال اکھیرتے ہوئے ٹوٹ کر جلد کے اندر رہ جاتی ہیں ایسی صورت میں ان لوگوں کے پاس سنگین صورت حال سے نمٹنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا اور بہر حال اسے ہسپتال لے جانا پڑتا ہے لہذا خواتین کو ہمیشہ ماہر ڈاکٹر سے ہی علاج کرانا چاہئے۔ بلیئنڈ الیکٹرو لائسنز بہت موثر اور آرام دہ طریقہ علاج ہے۔ یہ امریکہ کی ایجاد ہے یہ تکنیک پاکستان میں عام نہیں ہوئی کیونکہ اس طریقہ سے بال ختم کرنے کے لئے پیشہ ورانہ مہارت بہت ضروری ہے۔ بلیئنڈ الیکٹرو لائسنز میں کیمیائی مادہ (سوڈیم ہائیڈرو آکسائیڈ NaOH) بال کی جڑ میں پہنچتا ہے اور وہاں کافی دیر تک رہتا ہے اس سے نہ صرف بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا۔ یہ طریقہ علاج عام الیکٹرو لائسنز کی نسبت زیادہ آرام دہ ہے۔ عام الیکٹرو لائسنز بالوں کو جڑوں کی تھیلیوں کو ختم کرتے ہیں۔

لیزر طریقہ علاج:

اس طریقہ سے غیر ضروری بالوں کو ختم کیا جاسکتا ہے اس طریقہ علاج کا تعارف معروف ماہر امراض جلد اور کاسمیٹکالوجسٹ جناب عاطف کاظمی نے پاکستان میں پہلی دفعہ متعارف کروایا ہے اور Laser ایکس کلینک کے نام سے سینٹر قائم کیا ہے۔ خواتین کے یہ بال جب ان کے لئے مسئلہ بننے لگیں تو پھر ان کا خاتمہ ضروری ہوتا ہے اس لئے آج کل لیزر طریقہ علاج بہت عام ہو رہا ہے۔ الیکٹرو لائسنز اور لیزر طریقہ علاج کے لئے مشین درکار ہوتی ہے۔ غیر ضروری بالوں کے خاتمے کے لئے خواتین کو بہت سے مختلف اعمال کرنے پڑتے ہیں جو کہ نہ صرف عارضی ہوتے ہیں بلکہ ان کے کئی نقصانات بھی ہوتے ہیں مثلاً الیکٹرو لائسنز سے جلد پر نشانات پڑ جاتے ہیں اور جلد کی خشکائی اور تازگی ختم ہونے کے علاوہ جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ ایک ایک بال تو الیکٹرو لائسنز سے ختم کرنے کے لئے کئی کئی ہفتے یا ماہ بلکہ سال لگ جاتے ہیں اسی طرح فیکلنگ اور تھریڈنگ کروانے سے بھی بال بہت موٹے اور تعداد میں زیادہ ہو جاتے ہیں جبکہ لیزر کی جدید ٹیکنالوجی سے خواتین کا یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ لیزر مشین جو ضروری بالوں کو بغیر مضر اثرات کے ختم کر دیتی ہے۔ لیزر مشین کے عمل سے تمام جلد کے بال بھی ختم کئے جاسکتے ہیں۔ یہ طریقہ دوران حمل بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ ہر ماہ ایک دفعہ لیزر استعمال کیا جاسکتا

ہے۔ پہلی دفعہ لیزر استعمال کرنے سے ہی تقریباً پچاس ساٹھ فیصد بال ختم کئے جاسکتے ہیں اگرچہ یہ طریقہ مہنگا ہے تاہم چہرے کے مخصوص حصے کا لیزر ٹریٹ منٹ پندرہ سے بیس ہزار روپے کے درمیان ہو جاتا ہے۔ اس کا پروب (وہ حصہ جو چہرے پر لگایا جاتا ہے) بارہ ٹی میٹر سائز کا ہوتا ہے جو ایک وقت میں پندرہ سے بیس بال جڑ سے اکھاڑتا ہے۔

دیسئی نسنہ جات:

بالوں کی پیدائش روکنے کے لئے جو دو اہم عام طور پر مستعمل ہیں وہ جلد کے لئے اکثر مضر اور مسدود مسام ہوتی ہیں اور اس کے رنگ کو بگاڑ دیتی ہیں اگر بالوں کو اکھاڑ کر اس مقام پر اسپغول کو سرکہ میخ چیں کر چند مرتبہ لپ کیا جائے تو کچھ عرصہ میں بالوں کی پیدائش رک جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے اور اس سے جلد کا رنگ بھی متغیر نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں چند دیسی نسخہ جات بھی قارئین کی خدمت میں پیش کئے جاتے ہیں۔

عائدہ (چیر و) ذقن (ٹھوڑی) اور بغل میں زمانہ دراز تک بال نہ اگنے کے لئے تدابیر:

- 1- کھریا مٹی اور سفید قلعی ہم وزن بھٹکوی نصف وزن لے کر آب بھنگ میں حل کریں اور بال جڑ سے اکھاڑ کر لپ کریں۔ 2- تخم بھنگ کو سرکہ میں پکا کر اس میں حل کریں اور ان مذکورہ مقامات پر بعد از صفائی مداومت کے ساتھ طلاء کریں اس ترکیب سے ان مقامات پر بال دیر سے اگیں گے یا مستقل نہیں اگیں گے۔ 3- پنجاب ہرمانہ میں جانڈ (جنڈ) یا جنڈی نام کا درخت ہوتا ہے جو عام طور پر ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ جیسا کہ جیٹھ میں اس کو خوب پھل آتا ہے۔ کچے پھل کو ساگر کہتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے جیٹھ کہتے ہیں یہ حد درجہ قابض ہوتا ہے جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنے ہوں پہلے اس جگہ کو اسٹری سے خوب صاف کریں پھر ساگر کا لپ کریں تین دن تک یہ عمل کریں بال عمر بھر نمودار نہیں ہوں گے۔ 4- بیج قرطم (پولیاں) لے کر ان کے مفز نکال لیں اور کولہو یا مشین میں ان کا تیل نکال لیں، جس جگہ سے بال اڑانے ہوں پہلے بال صاف کر کے وہاں اس تیل کو دن میں دو یا تین بار لگائیں، بال ہمیشہ کے لئے اڑ جائیں گے۔ 5- ہڑتال ورقہ، اجوائن دیسی، ہبوزن کا لپ بال موچنا سے نکال کر چند دن کریں دوبارہ نہ اگیں گے۔

اس متعلق مزید معلومات کے لئے خط لکھیں:

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی، مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

ماہنامہ ”عبقری“ روحانیت، صحت و امن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے!

مایوس اور لا علاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پرتاثر دوائیں

کیس، تیغیر، پیٹ کا بڑھنا، ہائی بلڈ پریشر، بواسیر، اعصابی بیماریوں، الرجی، دمہ، موٹاپا اور پیمانائش کا ستا اور کامیاب علاج

جو ہر شفاء مدینہ (کورس)

سوائے موت کے ہر مرض کا علاج

ایک ایسے شفاء بخش مرکب کی پیشکش جس کا انتخاب بیشتر نبوی بوٹیوں سے کیا گیا۔ وہ جو سالہا سال کی آزمائش نے اسے خود گارنٹی اور کوئی بنادیا ہے۔ جس کے ایک بار کے استعمال نے ہر شخص کو اس کا گرویدہ بنا دیا ہے۔

جب بھی ہم اس دوا کے فوائد بیان کرنے بیٹھیں اور اگر مکمل فوائد سے آگاہ کر دیں تو آپ شاید یقین نہ کریں۔ آخر یہ اتنے فوائد کیوں نہ ہوں اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ جب بھی ہم نبوی دواؤں پر بھروسہ کے ساتھ یعنی سوائے موت کے ہر مرض کا علاج!!! پھر کیوں نہ ہم یہ دعویٰ کریں کہ یہ دھیر سارے امراض میں اتنی تیزی سے اثر پذیر ہے کہ بڑی بڑی قیمتی ادویات وہاں ناکام ہو جاتی ہیں جہاں یہ دوا کام کرتی ہے۔

اگر آپ مزید کچھ توجہ فرمائیں تو اس کے مختصر فوائد ہم بتائے دیتے ہیں۔ یہ گھر بھر کی ضرورت ہے، جی ہاں! اس وقت جب گھر کے کسی فرد کو معدے میں گیس تیغیر ہو، کھانا کھانے کے بعد معدے میں افزائش رتخ کو روکتا ہے۔ پیدا شدہ رتخ کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے، آنتوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے اور ان میں طبی تری پیدا کرتا ہے۔ کھانے کو جزو بدن بناتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔

معدے کی مشکلات کی خاص دوا: معدے میں ہر وقت آوازیں آنا، معدہ اور پیٹ میں جگہ جگہ درد ہونا۔ اچھارہ، پیٹ کا تن جانا اور پھول جانا، بد ہضمی۔ ان امراض میں بہت ہی زیادہ مفید نتائج ہیں اور جو ہر شفاء مدینہ نے ان تمام امراض میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

جگر کی تکالیف میں فیصلہ کن شفاء: جب جگر کا نظام خراب ہو، کھایا پیانا ہضم نہ ہونے ہی جزو بدن بنے، جسم پر دم ہو، رنگ پیلا ہو اور زردی مائل ہو، کوئی دوا کارگر نہ ہو، خشکی جسم میں از حد ہو اور جسم آہستہ آہستہ پھول رہا ہو۔ ایسے تمام امراض کے لئے جو ہر شفاء مدینہ کا کچھ عرصہ استعمال ہی زندگی اور شادابی لاتا ہے۔

ایک محبوب اور سریع الاثر مرکب: بار بار کے تجربات میں یہ بات آئی ہے کہ جب دل معدہ اور جگر کی بیماریوں نے مریض کو دیگر بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہو جہاں ایک مرض کا علاج ہو دیگر کی اور بیماریاں شروع ہو جائیں وہاں صرف نبوی نسخہ کارگر رہا ہے۔ اور خواتین مردوں جوانوں اور بچوں

میں یکساں مفید و موثر جانا گیا ہے۔ ایک بار ضرور آزمائیں مایوس نہیں کرے گا۔

جب ہر تدبیر کارگر نہ ہو: مسوڑوں سے مسلسل خون اور پیپ، گلے کی ہر وقت انفیکشن، دماغ پر مسلسل بوجھ، کان اکثر بند رہیں پھر ان کے اثرات سے نظر کمزور یا دواشت کمزور ہونا شروع ہو اور زندگی کے معمولات میں خلل واقع ہو۔ ایسے دور میں جو ہر شفاء مدینہ کا مستقل اور کچھ عرصہ استعمال ان کھوئی ہوئی قوتوں کو بحال کر دے گا۔

دل کے امراض میں طاقتور عمل: ہائی بلڈ پریشر، دل کے والو کا بند ہونا یا دل کی کسی شریان کا بلاک یا بند ہونا، دل کی دھڑکن کی تیزی، سانس پھولنا، سیڑھیاں بے شکل چڑھنا، پھر ایسے لوگ جو ہانسنے کے مرکبات میں نمک کی شکایت کرتے ہیں تو یہ مرکب نمک سے بالکل پاک ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم اور مزید نہیں بڑھنے دیتا۔ جو ہر شفاء مدینہ ایک خاص مکمل دل کا کورس ہے۔

خوشیوں کا خزانہ: ایک دفعہ ایک مریض کو دائمی بواسیر تھی اس نے آزمائی تو بواسیر، معدے کی گیس تیغیر اور بد ہضمی ختم ہوئی تو بے ساختہ اس کے منہ سے نکلا کہ مجھے تو خوشیوں اور راحتوں کا خزانہ ملا ہی اب ہے۔

ایک فطری شفاء بخش تجربہ: جب اس دوا کو شروع کیا تو معلوم نہ تھا کہ اس کے اتنے فوائد مزید ہو سکتے ہیں۔ پھر خود لوگوں نے بتائے۔ ایک مریض نے بتایا کہ میرے مٹانے کے غدود پھولے ہوئے تھے اور پراسٹیٹ گلیڈنڈ کا آپریشن بتاتے تھے چونکہ بار بار پیشاب آتا تھا۔ میں نے اس دوا کو چند ماہ استعمال کیا تو زندگی بھر کے لئے راحت مل گئی۔ اب رات کو پیشاب کر کے سوتا ہوں، صبح اٹھ کر کرتا ہوں۔

تکوار سے زیادہ تیز اثر: میرے پاس سینے اور پیچھے پڑے کے مریض بے شمار آئے اور سب نے یہ تجربہ بتایا کہ ریشہ نفٹم اور سانس کی الرجی، دائمی دمہ کھانسی، سانس ڈوب جانا، کمزوری بے طاقت کے لئے جب جو ہر شفاء مدینہ استعمال کی تو حیرت انگیز طور پر جسم میں تبدیلی آنا شروع ہوئی اور جسم بالکل تندرست ہو گیا۔

بے گمان تجربات: نوجوانوں میں اس کے تجربات کبھی گمان میں نہیں تھے لیکن سالہا سال کے تجربات کے بعد پتہ چلا کہ یہ دوا، نوجوان نسل کی مخصوص بیماریوں اور عوارض کے لئے بہت لا جواب اثرات اور تجربات رکھتی ہے۔ پھر جب نوجوان کو مستقل استعمال کروایا گیا تو پتہ چلا کہ یہ کوئی عجیب و

غریب چیز ہے۔

دل کی زندگی چہرے کی مسرت: ایسی لا علاج خواتین کے چہرے پر غیر ضروری بال تھے، چھائیاں تھیں اور کچھ دانے مہاسے تھے جب انہوں نے یہ نسخہ توجہ سے کیسوٹی ا مستقل اعتماد سے استعمال کیا تو نبوی جڑی بوٹیوں۔ مایوس نہ کیا اور تھوڑے عرصے میں دل کی زندگی اور چہرے کی مسرت لوٹ آئی۔

خواتین کے مخصوص امراض کا تہہ بہہ مدد کا علاج: لیکور عفونی پانی، اندرونی ورم، دباؤ اور بوجھ پڑنا، ایام میں تکلیف اور بے قاعدگی جب خواتین نے جو ہر شفاء مدینہ استعمال کرنا شروع کیا تو یہ امراض مکمل طور پر ختم ہو گئے اور اطمینان میسر ہوا۔

جسم کی کمزوری اور بد خوابی کا نافع تریاق: جن لوگوں میں خون کی کمی ہو، سرخ ذرات کم ہوں، ہیموگلوبن کم ہو، جمرہ، بے جان ہو یا پھر رات کو برے برے خواب آئے۔ ہوں یا نیند میسر نہ ہو ایسے تمام مریضوں کے لئے جو ہر شفاء نہایت موثر پانی گئی اور مریضوں نے استعمال کیا تو قسم پائی۔

پیمانائش کا مکمل خاتمہ: جہاں 700 روپے کا روزانہ انجکشن اور 13000 روپے کے ہر ہفتے بعد انجکشن لگتے ہیں، مریض اس دوا کو کچھ عرصہ استعمال کر کے جب میسر کراتے ہیں تو لا جواب زلزلے ملتے ہیں۔ کتنے بے شمار مریض اس جو ہر شفاء مدینہ سے مزید لوگوں کو روشناس کر رہے ہیں کہ ہمیں نئی زندگی کی نوید اسی دوا سے ملی ہے۔

ایک بے کیف تجربہ: جب پرانے بخار گڑ جائیں اور بخار جا رہا نہ چھوڑ رہا ہو اس کا تجربہ واقعی پر کیف تھا۔ مریض کسی بھی کا ہو ہر حال میں فائدہ ہوا ہے۔

ایک ایمان افروز واقعہ: ایک خاتون کے نو بچے ہیں میاں کاروبار اتنا اچھا نہیں۔ قدرت خدا کی روز کوئی نہ کوئی بچہ بیمار علاج کر، کر کے آخر کار مقروض ہو گئے۔ انہیں بچہ کے جملہ امراض میں جو ہر شفاء مدینہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ خاتون کے بچوں کو معدے کے امراض الٹی تے دست کھانسی نزلہ زکام بخار اور دیگر امراض میں چٹکی چٹکی جو ہر شفاء مدینہ دن میں کئی بار دیا تو بچے تندرست ہو گئے۔ خود کہنے لگی اب اتنی فرصت ہو گئی ہے کہ نماز اور اعمال کی بھی خوب پابندی ہوتی ہے۔

ایک طاقتور پیش قدمی: یہ زیادہ عرصہ کی بات نہیں چند روز

واقعہ یہ کہ ایک مریض کے گردے فیل ہو گئے اس نے واش کروائے لیکن مرض بڑھتا گیا اسے کچھ معدے کی تکلیف تھی اس معدے کی تکلیف کے لئے یہ دوا کھائی تو فائدہ ہوا اور ادھر گردوں میں فائدہ ہوا۔ وہ حیران ہوا اس نے یہ دوائی مستقل کھانا شروع کر دی۔ آہستہ آہستہ گردوں کے واش کرانے کا وقفہ بڑھتا گیا آخر کار گردے اپنی اصلی حالت پر آ گئے۔ پھر اس مریض نے دوسروں کو بتایا کہ جب کئی مریض تندرست ہو گئے تو مجھے دوا کا پتہ چلا کہ اس دوا کا یہ فائدہ بھی ہے۔

ایک صالح خاتون کی وصیت: عرض یہ ہے کہ ایک زمیندار گھرانے کی خاتون مستقل دوا کو استعمال کرتی تھیں اور عمر رسیدہ تھیں۔ بہت عرصہ تشریف نہیں لائیں۔ آخر ایک دن ان کی اولاد ایک وصیت نامہ لائی جس میں ایک بات یہ بھی تھی کہ جو ہر شفاء مدینہ کو ہمیشہ گھر میں رکھنا کیونکہ نبوی جڑی بوٹیوں کی برکت میں نے اس دوا میں دیکھی ہے۔ میں نے جوڑوں کے درد گیس پیچیر باری سینے کی جلن، زبان کے چھالے، کولیرشول کا بڑھنا، نیند کی خرابی حتیٰ کہ معدے اور آنتوں کے زخم، الرجی اور جلدی بیماریوں میں اسے خود اور اپنے دیگر احباب میں مفید پایا۔ لہذا اسے گھر میں ہر وقت رکھنا بہت ضروری ہے۔

قوت کا خزانہ: ایسے لوگ جو ہر وقت پٹھوں میں درد، بے طاقتی کی شکایت کرتے ہیں یا پھر بلند پریشانی یا لوہونے پر پریشان ہیں، کھایا پیا ہضم اور جزو بدن نہیں بنتا۔ جسم روز بروز کمزوری اور نڈھالی کی طرف مائل تھے ایسے لوگوں کے لئے یہ قوت کا خزانہ ہے۔ جو بچے کھانا نہیں کھاتے تو تازہ نہیں رہتے، جسم اور قد نہیں بڑھاتے ان کے لئے بھی مفید ہے۔

مقدار خوراک: جو ہر شفاء مدینہ کی مقدار خوراک 1/2 چھوٹا چمچ پانی کے ہمراہ دن میں 2 بار سے 5 بار تک۔ بچوں کے لئے ایک چمچ دن میں 2 بار سے 5 بار پانی میں گھول کر۔ پرانے امراض میں کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں کیونکہ اس کی پہلی خوراک جسم میں اپنا اثر دکھاتی ہے اور مریض خود مشاہدہ کرتا ہے۔

نوٹ: جو ہر شفاء مدینہ کے استعمال کے دوران اگر ڈاکٹری ادویات لے رہے ہیں تو فوراً نہ چھوڑیں آہستہ آہستہ چھوڑیں۔ اگر وہ ادویات نہیں لے رہے تو ایسے مریض کے لئے اکیلی یہی دوائی کافی ہے تسلی کریں۔ یہ دوائی نمکیات سے ہر ہے۔

پرہیز: بادی، قتل، تلی ہوئی، مصالحہ دار، بڑا گوشت، چاول، آلو، اروری، بھنڈی سے پرہیز کریں۔ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر مریض تسلی اور اطمینان سے استعمال کریں۔

جو ہر شفاء مدینہ مکمل نسخہ: نو (لٹانی) سوف، دانہ الائچی

کلاں، ست ملیٹھی، مرج سیاہ، سونہ ہر ایک 50 گرام، کافور، سفرجل، حنا، حب الرشاد، صحر، قط الجری، لوبان، مرکبی، مرزنجوش، حلب، سناسکی، کلونجی، کاسنی، الائچی خورد، کالی ہریز، زیرہ سفید ہر ایک پانچ گرام کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں۔ قیمت دوائی فی ڈبی = 100

نوٹ: دوائی VPP پارسل نہ ہوگی۔ منگوانے کے لئے ڈاک خرچ = 40/ روپے بمعہ دوائی کی قیمت = 100/ روپے منی آرڈر ارسال کریں۔ دوائی رجسٹرڈ پارسل آپ کے پاس پہنچ جائے گی۔

حجاب (کورس)

خواتین کی اُن بیماریوں کے لئے جن کا اظہار شروع و حجاب کا باعث بنتا ہے اور اندر اندر خواتین اپنا آپ کھلائے جاتی ہیں وہ صرف لیکور یا ہے۔ ایام کی کمی زیادتی، بوجھ پڑنا، کمر میں درد کو لے میں درد اور کھچاؤ، اندرونی ورم حتیٰ کہ پرانی سے پرانی لیکور یا کا خاتمہ یقینی طور پر ان ادویات کے مستقل استعمال سے ممکن ہے۔ کتنی خواتین ایسی ہیں کہ ان کے ایام خراب اور لیکور یا اس حد تک تھا کہ ایک نماز سے دوسری نماز پڑھنا ممکن نہ تھا کہ کپڑے ناپاک رہتے ہیں۔ کمر اتنی درد کرتی ہے کہ گھر کے کام مشکل حتیٰ کہ ناممکن ہوتے ہیں۔ اس حالت میں غصہ، چڑچڑاپن، بے ترتیب زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ پورا جسم پھوڑے کی طرح دکھتا چلا جاتا ہے۔ سالہا سال کی تحقیق نے ان بیماریوں کے خلاف ایک موثر تریاق تلاش کیا ہے جو بے شمار خواتین پر آزمایا گیا پھر کہیں اس کو عام استعمال کی اجازت دی ہے۔

اعتماد کی بات یہ ہے کہ ادویات میں کسی قسم کے زہریلے عنصر یا کیمیکل کے کسی جزء کو شامل نہیں کیا گیا۔ خاص فلانی جڑی بوٹیوں کو استعمال کیا گیا ہے۔ جن کا کوئی سائڈ افیکٹ نہیں ہے۔ حتیٰ کہ اس دوا سے خواتین کے نسوانی ابھار کی کمی ہارمونز کی کمی بیشی اور جسم کا مسلسل کمزور ہونا لاغر ہونا خون کی کمی کے لئے نہایت آزمودہ ہے۔ ایسی خواتین جو مونڈے کا شکار ہوں، وہ اعتماد سے استعمال کریں مونڈا پاکم ہوگا بڑھ جائیں۔

کورس کی قیمت = 600/ علاوہ ڈاک خرچ۔

نوجوانوں کے روگ (کورس)

جوانی کا عروج اور ماحول کا فساد جب یہ دونوں چیزیں اکٹھی ہو جاتی ہیں تو پھر آگ اور پٹرول اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح مایوس کی تیلی پر لگا سالہ صرف رگڑ کا منتظر ہوتا ہے اور بارود کو آگ لگ جاتی ہے۔ اسی طرح جوانی کا جو بن اور ننگے ماحول میں پرورش تو یقیناً جوانی کا سمندر بے لگام ہو کر غلط راستوں کی طرف گامزن ہو جاتا ہے۔ وہ جوان جو مال کے پاکیزہ دودھ سے لے اور بلوغت کی دہلیز پر قدم رکھتے ہیں چہرے سرخ گلابی، آنکھیں روشن

اور فراخ ہوتی ہیں، جسم طاقت ور اور پھرتیلا ہوتا ہے۔ آخر کیوں وہ جسم کمزور اور آنکھیں اندر کو دھکی ہوئی، جسم تھکا تھکا اور پھر آہستہ آہستہ چڑچڑاپن، قوت برداشت میں کمی، یادداشت پر اثر، چال میں لڑکھاہٹ، بیٹھ کر اٹھنے سے آنکھوں کے سامنے چکر اور اندھیرا آ جانا، جسم پر خشکی، قبض، کھانا ہضم نہ ہونا یا پھر بھوک نہ لگنا، دل اور دماغ کی کمزوری یا دوا داشت کی کمی، نگاہ کا کمزور ہونا، روز بروز چہرے کی رونق ختم ہو رہی ہوتی ہے۔

یہ تمام علامات بتا رہی ہیں کہ جسم کا جو ہر خاص ضائع ہوا ہے یا ہو رہا ہے جس کی وجہ سے گلابی چہرے پر سیاہی اور پیلاہٹ کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔ یہی نوجوان پھر شادی کے نام سے گھبراتے ہیں وہ ایسی غلط زندگی کی ترتیب میں پھنس جاتی کہ دھنس چکے ہوتے ہیں جس سے ٹکنا پھر ان کے بس میں نہیں ہوتا۔

ایسے مایوس نوجوان اپنی زندگی کی بہاریں اپنے ہاتھوں لٹا چکے ہوں اور اب خود کشی یا پھر مسلسل ڈپریشن ٹینشن اور ڈسٹریس کا شکار ہوں وہ ہرگز ہرگز مایوس نہ ہوں۔ ان کے لئے قدرت کی پیدا کردہ جڑی بوٹیوں میں کمال رکھا ہوا ہے جسے ہماری تحقیق نے لوگوں کی صحت اور تندرستی کو ملحوظ رکھتے ہوئے مسلسل تجربات کے بعد آپ کے سامنے پیش کیا ہے لہذا آپ بھروسے اور اعتماد سے اپنی جوانی کی سابقہ بہاروں کو لوٹانے کے لئے ہمارے طبی رازوں سے استفادہ کریں۔ یقین شرط ہے مایوسی گناہ ہے۔

کورس کی قیمت = 560/ روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

گیس، پیچ، پیٹ کا بڑھنا

قابل علاج ہے (کورس)

موجودہ زندگی کی غذائی بے اعتدالی پھر غیر متحرک زندگی اور جلتی پر تیل کا کام کہ مرج مصالے چٹ پٹی چیزوں کا بکثرت استعمال یہ تمام اعمال ملکر معدے اور آنتوں کے نظام کو ناکارہ اور غیر فعال کر دیتے ہیں۔ انسان جو غذا بھی استعمال کرتا ہے وہ چونکہ دیر سے ہضم ہوتی ہے یا پھر اس کے ہضم ہونے کے لئے حرکت یعنی چلت پھرت چاہئے اور وہ ہوتی نہیں پھر وہی غذا معدے اور آنتوں میں سڑ کر ٹکس اور تیزابیت بناتی ہے یہ گیس اگر دماغ کی طرف اپنے اثرات بڑھائے تو غنودگی ہر وقت نیند کی کیفیت یا پھر نیند بالکل ختم ہو جاتا۔ چہرے کے اطراف سرخ اور گرم ہو جاتے ہیں، سر میں چکر آتے ہیں، بلڈ پریشر، تھوڑی تھوڑی بات سے ٹینشن اور بد مزگی پیدا ہوتا۔

غذا کا جزو بدن نہ بننا، دل کی دھڑکن تیز، دل کا ڈوبنا اور گھبراہٹ کا بار بار ہو جانا یا پھر مستقل جسم پر گھبراہٹ کا مسلط رہنا، منہ سے بدبو کھنکھار، قبض یا پھر اجابت کا غیر تسلی بخش آنا، موڑوں کا پھول جانا، منہ میں چھالے اور

جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی شہرہ آفاق کتب "تالیفات"

۱ سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس (جلد اول تا چہارم) اردو اور انگلش ۲ معاشرت نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۳ جنسی زندگی اسلام اور جدید سائنس ۴ معالجات نبوی ﷺ اور جدید سائنس (جلد اول تا چہارم) ۵ تعلیمات نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶ جنس جوانی اسلام اور جدید سائنس ۷ جادو جنات اسلام اور جدید سائنس ۸ پرکشش زندگی گزارنے کے گرنیوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۹ پرسکون زندگی کی تلاش نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۰ جذبات اور خیالات کے روگ نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۱ شاداب زندگی کے راز نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۲ شفا بخش خیالات کی کرشمہ سازیاں نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۳ نوجوانوں کے جنسی مسائل علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۴ نوجوانوں کی جنسی الجھنیں علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۵ نباتات قرآنی اور جدید سائنس ۱۶ شہید پاکستان سوانح حکیم محمد سعید شہید ۱۷ بھارتی مسلمانوں پر کیا گزری ؟ ۱۸ ۱۹۴۷ کے مظالم کی کہانی خود مظلوموں کی زبانی ۱۹ خواتین کی اسلامی زندگی کے سائنسی حقائق ۲۰ صحت مند عادات نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۱ مہلک عادات نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۲ مہلک غذائیں نبوی ﷺ غذائیں اور جدید سائنس ۲۳ مہلک دوائیں نبوی ﷺ دوائیں اور جدید سائنس ۲۴ گھریلو الجھنوں کا روحانی علاج ۲۵ درود شریف اور دیدار رسول ﷺ ۲۶ غلطیاں، اصلاح کے نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۷ کامیاب شادی کے سات اصول نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۸ ماں کا تقدس اسلام اور جدید تہذیب ۲۹ باپ کا تقدس اسلام اور جدید تہذیب ۳۰ توبہ کے کمالات ۳۱ ندامت کے آنسو ۳۲ گلوکاری سے پرہیز گاری تک ۳۳ ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری ۳۴ دو انمول خزانے (اردو، انگلش) ۳۵ تربیت اولاد اسلام اور جدید سائنس ۳۶ اقوال اولیاء ۳۷ کمالات اولیاء ۳۸ جیل کا جہنم ۳۹ مجاہد یاد ہشت گرد ۴۰ طبی تجربات اور مشاہدات ۴۱ عورت اسلام اور جدید سائنس ۴۲ عشق اسلام اور جدید سائنس ۴۳ حکماء کی زندگی کے طبی نچوڑ ۴۴ مولانا طارق جمیل شخصیت اور کمالات ۴۵ معالج اور مریضوں کے تجربات ۴۶ شانی دوائیں اور شانی علاج ۴۷ آسان نیکیوں کے حیرت انگیز فضائل (اردو، انگلش) ۴۸ بدترین پریشانیوں کے لئے بہترین وظائف ۴۹ کلونجی کے کرشمات ۵۰ بدترین خصلتوں کا بہترین علاج ۵۱ جیلوں میں بیٹے لمحات کی کہانی مشاہیر کی زبانی ۵۲ جانوروں کے انوکھے چشم دید واقعات ۵۳ شوگر کا کامیاب علاج ۵۴ شگفتہ باتیں بکھرے موتی انمول یادیں ۵۵ ازدواجی زندگی علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۵۶ اکابر کی زندگیوں کے طبی تجربات ۵۷ جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات ۵۸ انوکھی بیماریاں انوکھے علاج ۵۹ شاندار زندگی گزارنے کے جاندار اصول ۶۰ مشاہیر کی آپ بیتیاں ۶۱ خوابوں کی پراسرار دنیا اسلام اور جدید سائنس ۶۲ آداب معرفت ۶۳ حیوانات کی پراسرار دنیا ۶۴ سانپوں کی تھیر خیز دنیا ۶۵ ویران جوانی مایوس نوجوان ۶۶ جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے ؟ ۶۷ مولانا طارق جمیل کے ہمراہ ۶۸ جنسی پاکیزگی احتیاط و علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶۹ جادو جنات کے پراسرار حقائق ۷۰ نبوی ﷺ دسترخوان اور جدید سائنس ۷۱ سد بہار حسن کی ضامن غذائیں ۷۲ مونٹاپے سے نجات علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۳ امراض معدہ علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۴ پرسکون نیند سے محرومی کیوں ؟ ۷۵ خواتین کے حسن و جمال کے قیمتی راز ۷۶ ڈپریشن کا روحانی اور سائنسی علاج ۷۷ روحانی الجھنوں کا روحانی علاج ۷۸ جسمانی بیماریوں کا روحانی علاج ۷۹ نامور حکماء کے آزمودہ طبی راز ۸۰ کینسر کو شکست علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۸۱ پتھری ڈائلاسر علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۸۲ جنات سے بچی ملاقاتیں ۸۳ صحت مند دانت اسلام اور ڈینٹل سائنس ۸۴ صحت مند بالوں کا حسن اور جدید سائنس ۸۵ قبض کو نظر انداز نہ کیجئے ۸۶ چند کھوں کی ورزش ہر لمحے کی صحت ۸۷ بڑھاپا، تقدیر اور تدبیر ۸۸ بینائی کو جوان رکھنے کی انمول تدابیر ۸۹ دل کی لا علاج بیماریوں کا جواب علاج ۹۰ صحت مند ماں تندرست بچے ۹۱ گیس پیس تھیر کا نبوی ﷺ اور سائنسی علاج ۹۲ حیرت انگیز حافظہ نامکمل نہیں ۹۳ اولیاء کے آزمودہ وظائف و عملیات ۹۴ روحانیت جادو اور وہم ۹۵ دس تدرستی کے راز دان ٹانک ۹۶ پھلوں سے صحت اور خوبصورتی ۹۷ حسن لازوال کی قاتل بیماریاں ۹۸ حسن و صحت کے انمول ٹانک ۹۹ طب نبوی ﷺ اور سائنسی حقائق ۱۰۰ شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۱ کولیسٹرول کا روحانی اور سائنسی علاج ۱۰۲ ہائی بلڈ پریشر کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۳ پھیپھائیں کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۴ صدا بہار حسن کی ضامن غذائیں ۱۰۵ مونٹاپے سے نجات ۱۰۶ سات شفا بخش نبوی ﷺ ٹانک ۱۰۷ کینسر کو شکست ۱۰۸ ہارٹ ایک سے بچاؤ کی روحانی اور سائنسی ترکیب ۱۰۹ فیضان سنت اور جدید سائنسی اصول ۱۱۰ دُعائے شادمانی، بددُعائے ویرانی ۱۱۱ بے مول غذائیں اور انمول شفا ۱۱۲ روحانی دنیا کے پراسرار عجیب ۱۱۳ ان گنت تجربات بڑوں کی زندگی کے ۱۱۴ ہزاروں صفحات سے منتخب تراشے ۱۱۵ سوسال تک زندگی اور خوبصورتی کے راز ۱۱۶ خوبصورتی اور دلکشی کیسے ممکن ہو ۱۱۷ کامیاب ازدواجی زندگی ۱۱۸ لمبی عمر کے لئے مثالی غذائیں ۱۱۹ صحت بخش خوش ذائقہ خوراکیں اور سائنسی اصول ۱۲۰ اچھے لوگ سلجھے اصول ۱۲۱ بے قرار زندگی سے خوشگوار زندگی تک ۱۲۲ گھروں میں ابدی سکون اور خوشیوں کا راز ۱۲۳ رنگ برنگی سبزیاں، دوا بھی غذا بھی، شفا بھی ۱۲۴ دماغن جسمانی صحت کے لئے کیوں ضروری ہیں ؟ ۱۲۵ روح کی بیماریاں اور جدید سائنس ۱۲۶ شاہراہ معرفت پر کامیابی کا سفر ۱۲۷ روحانی پاکیزگی ۱۲۸ گھریلو الجھنیں اور ماہرین کے تجربات ۱۲۹ خاندانی مسائل کا طبی اور نفسیاتی نچوڑ ۱۳۰ ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۳۱ شادی شدہ زندگی کو نئی خوشی گزارنے کا راز ۱۳۲ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۳۳ پراسرار روحانی قوتوں کا حصول

پاکستان میں حکیم صاحب کے کلینک کا شیڈول

کراچی

ہر انگریزی مہینے کا تیسرا اتوار
نماز فجر سے سب سے پہلے 3:00 بجے تک

رابطہ: 0300-3218560, 0334-3269366

احمد پور شرقیہ، ضلع بہاولپور

ہر مہینے کا پہلا اتوار (نماز فجر سے نماز ظہر تک)
فارابی دوا خانہ، چوک منیر شہید، احمد پور شرقیہ ضلع بہاولپور

رابطہ: 062-2272197, 2272198

راولپنڈی

ہر انگریزی مہینے کا دوسرا اتوار
نماز فجر سے سب سے پہلے 3:00 بجے تک

رابطہ: 051-5539815, 0333-5648351

مستقل پتہ برائے خط و کتابت و ملاقات

حکیم صاحب سے براہ راست رابطہ کیلئے (فون: 0321-4343500) پر پیر، منگل، بدھ اور جمعرات بوقت صبح 6 بجے سے صبح 7 بجے تک رابطہ کریں۔
(توجہ طلب امور کیلئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اس پتہ پر ارسال کریں) روحانی و جسمانی مشورہ اور ٹیلیفون کیلئے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں
حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی مرکز روحانیت و امن، 78/3، مزنگ چوکی، قریب چوک، جیل روڈ، لاہور۔

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

کراچی

ماہنامہ عبقری

اگست 2006 برطابق رجب 1427 ہجری

اسماء الحسنیٰ

(ناقابل بیان مشکلات کا حل) صحابہ کرامؓ، تابعینؓ اور اولیاء کرامؓ کی زندگیوں کے تجربات کا مجموعہ۔

دیدار رسول ﷺ کیلئے آزمودہ درود و وظائف

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

خواب مستقبل کے انقلابات کی عکاسی کرتے ہیں! پڑھیے اپنے خواب کی روشن تعبیر

اسم اعظم کے متلاشی

جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلہ کشی کرنے والے محدثین و اولیاء اللہ کے سچے واقعات

جنّات سے سچی ملاقاتیں

اماؤس کی رات کے آسیب کا سربراہ راز

روحانی و جسمانی مشورے

کالے جادو سے ترپے سلگتے خطوط اور ترپے سکتے مریضوں کا مسنون روحانی و طبی شافی علاج

رحمت کے خزانے

منہوں میں کروڑ پتی بنانے والے اعمال کے لازوال فضائل

مستند روحانی نسخے

بسم اللہ الرحمن الرحیم میں بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا

خواتین کا چہرہ تین پیچیدہ مسائل اور آسان حل

ہاضمے کی دوا ایک چینی سائنسدان کا تحفہ

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی پنجنائی صاحب کے قلم سے تحقیقی مضامین

سرخ پھل اور سبزیاں

لال پھل اور سبزیاں بیماری و نامن اور فو لادر کھتی ہیں۔

مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک مزنگ چوکی جیل روڈ لاہور۔

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجل الہی شمس
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین
قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معدو اک خرچ) 120 روپے
بیرون ملک سالانہ (معدو اک خرچ) 20\$ ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دینی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیش نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ "ماہنامہ عبقری" کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

اپنی مہر اپنی کھتا جائیں تو

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
2	درس ہدایت	1
4	مسواک اور جدید سائنس	2
5	خواتین کا چہرہ اور تین وچیدہ مسائل	3
6	ہال مہنگے شہید یا آسان گھر بلو علاج	4
7	جنات سے بچنے کا قانون (ماؤس کا آسیب)	5
9	ایئر کنڈیشنر اور صحت	6
10	دیوار رسول کیلئے آرمودہ درود اور وظائف	7
11	آم اور جہنم	8
12	اسم اعظم کے تلاشی	9
14	گھر میں سونف ضرور رکھئے	10
15	رحمت کے خزانے	11
16	نا قابل فراموش	12
17	نا قابل بیان مشکلات اور اسما و الحلی	13
18	سرخ پھل اور بنریاں	14
19	منہ کا اسر	15
20	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	16
22	ہانسی کے دوا یعنی سائنسدان کا تحفہ	17
23	مستند روحانی نسخے	18
24	طبی مشورے	19
26	بہار رقص کی اہلی بچی کہانیاں	20
27	آپ کا خواب اور روشن تعبیر	21
28	کوئی اسلام اور جدید سائنس	22
29	حقنہ لوگوں کے دانشمندانہ اصول	23
30	بیابانے خط مجھے ممکن رکھتے ہیں	24
32	بچوں کو زہریلی اشیاء سے بچائیے	25
33	غذا میں جودواؤں پر اثر انداز ہوتی ہیں	26
34	قبض علامات اسباب و علاج	27
35	مایاں اور لا علاج مریضوں کے لئے آرمودہ دوائیں	28
38	تبرہ کتب	29

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطہ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر کم کے مذہبی و سیاسی تعصبات سے بالاتر ہو کر پوری نیک نیتی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نقطہ نظر ان کے اپنے ہیں جن سے مدیر اور ادارہ کا متعلق ہونا ضروری نہیں بلکہ ادارہ کسی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی و سیاسی فرد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

دفتر ماہنامہ "عبقری"، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ، لاہور

فون: 042-7552384، 0321-4343500

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

درس ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی

گزشتہ سے پوستہ:

بیت الخلاء کی تباہ کاریاں

اس عمل کا فائدہ دیکھیں کہ بندہ اللہ کے قریب ہوا تو اللہ کی نظر میں ہو گیا کہ اے اللہ میں اپنے آپ کو سپرد کرتا ہوں اعدو ذہک سے مراد پناہ میں آتا ہوں پناہ میں آنے کا مقصد کہ میں اپنے آپ کو سپرد کرتا ہوں۔ اگر کوئی کسی کو کسی بڑے طاقتور کے سپرد کرے تو وہ ذمہ داری لیتا ہے کہ نہیں لیتا۔ کہتا ہے کہ اب تو میری عزت کا معاملہ ہے جب بندہ اپنے آپ کو اللہ جل شانہ کے سپرد کر دے تو پھر اللہ جل شانہ سے بڑھ کر کسی کی حفاظت ہو سکتی ہے؟ دیکھیں بندہ اپنے رب سے کہتا ہے کہ اے اللہ اب میں ایسی جگہ جا رہا ہوں جہاں پر مصیبت ہی مصیبت ہے، کوئی مصیبت ہے، سنیں اے اللہ اگر تو چاہے تو میری حاجت کو بند کر دے تو کوئی کھول نہیں سکتا اور اے اللہ تو اگر یہیں آنکھوں کو کوئی تکلیف دے دے تکلیف کے حوالے سے عرض کروں کہ وہ معذوری سے لیکر موت بھی ہو سکتی ہے جیسے میں نماز پڑھ کر نکل رہا تھا شور سا ہوا دیکھا کہ بیت الخلاء میں ایک صاحب گئے ہیں اور وہ ہیں مر گئے!! ان کو باہر نکالا میری آنکھوں کے سامنے۔ اور ایک مرتبہ میں ٹرین میں سفر کر رہا تھا وہ S.T مجھے آکے کہنے لگا کہ آئیں ادھر اور دیکھیں کہ آدمی زندہ بھی ہے یا مر گیا!! دیکھا تو کب کا مر گیا ہے اور اب اکڑ چکا ہے، اس کو بیت الخلاء سے نکالا۔ عوام ایک سپر پیس چلی کراچی سے قریبی سیٹ والے بتاتے ہیں کہ چلنے سے صرف دو گھنٹے بعد یہ بندہ غائب تھا۔ اور اس وقت اس کو چلے ہوئے یعنی صبح چلی تھی اور اب رات کے گیارہ بارہ بج رہے تھے اس کی جیب دیکھی تو عمرہ کر کے آ رہا تھا! پولیس کا ہیڈ کوارٹر شیل تھا، کھاریاں کا رہنے والا تھا، اس کے پاس کچھ ریال تھے اور کافی چیزیں اور بھی تھیں۔ اور وہ بیت الخلاء میں گیا اور وہیں فوت ہو گیا۔ تو اے اللہ میں اپنے آپ کو تیری پناہ میں دیتا ہوں کہ میں اب ایسی حالت میں ہوں کہ مجھے بیماریاں بھی لگ سکتی ہیں۔ اور اے اللہ جو نجاتیں جو مصیبتیں میرے ساتھ ہیں اور اے اللہ جن کا لکنا میری جسمانی راحت کیلئے ضروری ہے اے اللہ اب میں اپنے آپ کو تیری پناہ میں دیتا ہوں تو میری اس میں مدد فرما۔ یہ فلسفہ ہے اس بیت الخلاء میں جانے کا کہ بیت الخلاء میں ہمیں نظر نہیں آتا، بلائیں ہیں اور جو شخص سرور کو نہیں دیکھتا کی یہ دعا پڑھ لے کہ اللہ جاننا ہے وہ بلاؤں سے محفوظ ہو گیا

جس نے اپنے آپ کو اللہ جل شانہ کے سپرد کر دیا اور جس نے اپنے آپ کو اللہ جل شانہ کے نام کر دیا اس کو کوئی تکلیف نہیں پہنچ سکتی۔ اور سرور کو نہیں دیکھتا کی مسنون دعا اپنے آپ کو اللہ جل شانہ کے حوالے سپرد کرنے کے مترادف ہے۔ اور 90 فیصد روحانی بیماریاں یہیں سے لگتی ہیں پریشانیاں، دور سے پڑتے ہیں پتہ نہیں کیا کیا تکلیفیں سب یہیں سے ہوتی ہیں۔ اور جسمانی بیماریاں جراثیم کا میں نے آپ کو نظام بتایا.... اچھا چلو یہ بتائیں کہ میڈیکل سائنس نہیں کہتی کہ ہر گندی جگہ زیادہ جراثیم ہوتے ہیں اور جنات اور شیاطین وہاں رہتے ہیں جہاں گندی زیادہ ہو اور گندی کو نکالنے کیلئے گندی جگہ (بیت الخلاء) جانا ہماری مجبوری ہے چاہے اسے (بیت الخلاء کو) ہم نے اپنے پہلو میں کیوں نہ سجا رکھا ہو چاہے ہم نے اس (بیت الخلاء) کے اندر خوبصورت نظام بنا رکھے ہوں۔ میں کراچی میں تھا D.M.C. دل پارک کے ساتھ ہے امریکن ٹائم سوسائٹی ہے ایک صاحب تھے شمسو بھائی، گھر میں ادھر ادھر ٹھہرتے ہوئے کچھ ڈھونڈ رہے تھے میں نے پوچھا کیا ڈھونڈ رہے ہو؟ کہنے لگے میں ڈرائونگ جہاں رہا ہوں اور اخبار ڈھونڈ رہا ہوں اور وہیں جا کر پڑھوں گا! میں حیران کہ جا کہاں رہا ہے اور اخبار ڈھونڈ رہا ہے چلو یہ بات تو مجھے عجیب لگی لیکن ایک مرتبہ لاہور ڈیفنس میں جانا ہوا تو وہاں گھر میں ہمارے بڑے سے کمرے کے مترادف ان کا بیت الخلاء تھا اس سے عجیب بات یہ تو عام ہے کہ اتنے بڑے بیت الخلاء ہوتے ہیں لیکن وہاں اسٹڈنگ کینٹ بھی تھی تو یہ میرے لیے انوکھی اور عجیب بات تھی بڑے ٹوائلٹ تو ہوتے ہیں کوئی تعجب کی بات نہیں، بیت الخلاء کے اندر بک شلیف لگا ہوا اور اس میں کتابیں سجائی ہوئی ہیں۔ لیکن ایک چیز عرض کرتا ہوں کہ اس میں بھی ایک نقطہ ہے کہ جو اللہ کو وقت نہیں دینگے وہ وقت اللہ تعالیٰ لگوائیں گے پھر ایسی جگہ مال لگوائے گا جہاں دل نہیں چاہے گا ایک صاحب کہنے لگے کہ میں بیت الخلاء میں گیا اور دعا پڑھی اندر سے ایک سایہ نکلا اور میرے دیکھتے ہی دیکھتے نکل کر چلا گیا، ایک شخص نے کہا میں کمرے کے بیت الخلاء کے آگے در (کار پیٹ) پر سو رہا تھا محسوس ہوا کہ اس بیت الخلاء میں سانپ کا ایک چھوٹا سا بچہ ہے، سر پر تولیہ رکھا ہوا ہے اور میری طرف بڑھ رہا ہے، اس کے آنے کے انداز ایسے تھے کہ یہ نقصان دے گا، اچانک میری زبان پہ ”یَا حَافِظُ یَا حَافِظُ یَا وَکِیْلُ یَا رَقیْبُ یَا سَلَامُ“ آیا، کہتے ہیں میں نے تین بار پڑھا

اور کہتے ہیں کہ وہ مجھ سے دور ہی تھا کہ نکل گیا اور ہمیشہ کیلئے چلا گیا۔ وہ وہاں پر قیام رکھتا تھا کوئی بیت الخلاء پرانا تھا۔ بھئی ہم بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہیں لیکن جہاں سے ہمیں چھوٹ مل رہی ہے اس نظام کو ہم ٹھیک کرتے نہیں ہیں۔

اور اللہ پاک نے کتنا عجیب نظام بنایا ہے کہ اگر ہم ایک بیت الخلاء کے نظام کو ٹھیک کر لیں تو ہم کتنی بڑی بڑی پریشانیوں اور مصیبتوں سے بچ جائیں۔ آپ یقین جانیے ہر وقت روحانی جسمانی مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ مریض آتا ہے اور تجربہ دے جاتا ہے۔ حقیقت میں وہ اپنی قلبی کیفیات بتا رہا ہوتا ہے۔ لیکن ہمارے مشاہدے کیلئے بہت نئی چیز بتا رہا ہوتا ہے۔ میں تو بھی کتابی دنیا کا آدمی ہوں ان چیزوں کو لکھتا رہتا ہوں، آپ یقین جانیے کہ دورے پڑنے والی خواتین کو دورے پڑ جاتے ہیں یا بچوں کو دورے پڑ جاتے ہیں یا ایسی بیماریاں ہیں جن کی کچھ ہی نہیں آتی، میں نے ان کو کہا کہ آپ ایک تو کثرت سے ذکر کریں اور دوسرا ہر وقت با وضو رہیں۔ وضو مؤمن کا ہتھیار ہے ارے با ہتھیار آدمی سے ادھر ادھر کا چور اچکا ڈرتا ہے لیسرا ڈرتا ہے اور حدیث کے الفاظ ہیں فرمایا شیطان انسان کا سب سے بڑا لیسرا ہے۔ یہ مفہوم ہے اور وضو مؤمن کا ہتھیار اور اگر ہم با وضو رہنا چاہیں تو اور نفع کیا ہے؟ ایک صاحب آئے سرور کو نہیں دیکھتا کی خدمت میں اور کہا یا رسول اللہ ﷺ فقر و فاقہ نے مجھے گھیر لیا ہے۔ تنگدستی نے میری کمر توڑ دی ہے۔ مجھے کوئی عمل بتائیں، غریب ہو گیا ہوں فقیر ہو گیا ہوں گھر کچھ نہیں بچا۔ آقا سرور کو نہیں دیکھتا نے فرمایا مفہوم ہے کہ ہر وقت با وضو رہا کرو اور اس شخص نے ہر وقت با وضو رہنا شروع کر دیا۔ کچھ عرصہ بعد آیا کہا یا رسول اللہ ﷺ اب اللہ جل شانہ نے اتنا دیا ہے اتنا دیا ہے کہ پڑوسیوں کو بھی دیتا ہوں اب اس پر عجیب نقطہ بتاتا ہوں اگر آپ توجہ سے بیٹھیں تو سنیں گے ہوتا یہ تھا کہ رزق اسکو پورا ملتا تھا یعنی رزق اسکو زیادہ ملتا تھا فرمایا کہ جسطرح ہم کھانے سے پہلے ”بِسْمِ اللہِ وَ عَلَیْہِ تَوَكَّلْنَا“ نہ پڑھیں تو شیطان اس میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور اس کا رزق کھا جاتا ہے اس وضو نہ کرنے کی وجہ سے جسم ناپاک ہونے کی وجہ سے شیاطین اور بلائیں اس کا رزق چھین کر لے جاتی ہیں اور اب پاک و با وضو رہنے کی برکت سے وہ رزق اسکو ملنا شروع ہو گیا۔ جو اس کا مقرر تھا۔ دیکھتے میرے دوستو فرمایا۔ آدمی کا جو رزق ازل سے لکھا ہے وہ بڑھتا نہیں۔ جو ازل سے لکھا ہے وہی ہوگا لیکن اپنی کوتاہیوں کی وجہ سے اپنا وہ رزق ادھورا کر لیتے ہیں۔ تو میں آپ کو ایک مشکوٰۃ شریف کی حدیث سناتا ہوں۔ سرور کو نہیں دیکھتا نے فرمایا۔ یہ مفہوم ہے کہ جو بندہ استغفار کو اپنے اوپر لازم کر لیتا

ماہنامہ ”عبقری“ کراچی اگست-2006

ہے۔ تو اللہ جل شانہ اس کو ایسی جگہ سے رزق دیتے ہیں جہاں سے اس کو گمان بھی نہ ہوگا۔ ایک اور حدیث کا مفہوم ہے فرمایا کہ جب آدمی استغفار کرتا ہے تو یہ استغفار اس کے گناہوں کا کفارہ بن جاتا ہے اور اس کو رزق زیادہ ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور جب آدمی استغفار نہیں کرتا اور ہم سے جانتے ہوئے یا نہ جانتے ہوئے عدا یا خطا گناہ ہو جاتے ہیں۔ پھر کیا ہوتا ہے کہ آدمی پر گناہ کا صلہ دنیا میں و بال ہے۔ اور آخرت میں عذاب تو، اللہ کریم ہے اور پھر دنیا میں اس کا رزق کم کر دیتا ہے اور اس کو روک لیتا ہے۔ اور جب آدمی استغفار کرتا ہے تو اس کا وبال استغفار روک لیتا ہے اور رزق پورا ہو جاتا ہے، ایک مرتبہ میں نے پہلے بھی عرض کیا اور وہ چیز دوبارہ دہرا رہا ہوں۔

”اللَّهُمَّ الْغُفْرَانِي لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ“

حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ اگر کوئی شخص 25 یا 27 مرتبہ روزانہ اس کو پڑھ لے تو اس کو دو چیزیں ملیں گی کتنی زبردست چیز ہے اللہ تعالیٰ اس کو ستیاب الدعوات بنادیا یعنی وہ شخص جو مانگے گا ملے گا ستیاب الدعوات وہ شخص ہوتا ہے کہ اگر وہ سارے عالم کیلئے بھی مانگے تو اللہ جل شانہ اسی وقت عطا فرمادے۔ بھئی! اللہ اس کو کیا بنائے گا؟ مستجاب الدعوات بنائے گا اور آج ہماری دعائیں قبول نہیں ہوتی اور دوسرا فرمایا کہ اللہ پاک اس کی برکت سے مخلوق کو رزق دینے، تو جس کی وجہ سے مخلوق کو رزق ملے، اس کو خود کتنا ملے گا اس لئے ایک درود پاک ہے لوگوں کو اکثر عرض کیا کرتا ہوں۔ اور آج بھی ایک شخص آئے کہنے لگے کہ میں نے سوا لاکھ درود شریف پورا کر لیا ہے:

”اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ مُحَمَّدٍ وَرَسُوْلِكَ وَصَلِّ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ“

ایک خاتون کراچی آئیں۔ میرے پاس کئی واقعات ہیں ایک ہی سنائے دیتا ہوں۔ کہنے لگی وہ فلاں بڑا ہے میں اس کی بیوی ہوں کہنے لگی آپ نے نہیں پہچانا۔ میں نے کہا کہ خواتین کو نہیں پہچانتا، حضرات کو پہچانتا ہوں، کہنے لگی بہت عرصہ پہلے آپ نے مجھے ایک درود پاک دیا تھا، میں نے کہا میں تو بھول گیا ہوں۔ پتا نہیں کتنے لوگ آتے ہیں میرے پاس۔ کہنے لگی کہ کچھ بھی نہیں تھا حتیٰ کہ میں اگر کوئی کوثر یا فلیٹ (وغیرہ ہوتے ہیں) لیتی تھی تو لوگ میرے بسترے اور سامان وغیرہ کو باہر پھینک دیتے تھے، کرائے کے پیسے ہوں تو پھر ہے ناں جب سے پڑھنا شروع کیا ہے تو خود بھی سیٹ ہوئی ہوں اور میرے جتنے بھی رشتہ دار تھے، ان کو بھی سینل کر لیا ہے اور پتہ نہیں کیا کہنے لگی کہ اتنے گھر کا (دہاں کراچی میں گزرتے ہیں) مکان ہے یہ سلسلہ ہے اور یہ سلسلہ ہے اب میرے جو میاں ہیں وہ ممتاز بھٹو کے

پرائیوٹ سیکرٹری ہیں۔ اس میں اصل چیز ہے۔

”مَغْفِرٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ“ ایک ہے اپنی ذات کیلئے استغفار اور ایک ہے آقا سرور کو نبی ﷺ کی امت کیلئے استغفار مؤمنین مومنات کیلئے مسلمات کیلئے پھر وہی بات ہے کہ جہاں استغفار آئے گا وہاں رحمتوں کے دروازے کھل جائیں گے۔ مشکلات آسان، پریشانیوں دور ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ غموں کو دور کر دے تو بیت الخلاء سے نکلنے کی دعا کیا ہے؟ پہلے پڑھے ”غُفْرَانُكَ“ پھر ”الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِ الْأَذَىٰ وَعَافَانِي“

اب دیکھیں یہ بھی استغفار ہے غفرانک، اے اللہ میری بخشش کر دے اب استغفار کیوں مانگی فرمایا مؤمن وہ ہے جو عمل سے پہلے بھی استغفار کرے اور عمل کے بعد بھی۔ حضرت معروف کثی بہت بڑے درویش گزرے ہیں وہ ایک تعویذ دیا کرتے تھے۔ لوگوں کو کیا تعویذ دیتے تھے۔ سن لویہ انہیں کے الفاظ تھے اور انہیں کو چتے تھے۔ اے اللہ میرے گناہوں کی وجہ سے لوگوں پر عذاب نہ بھیج یہ فقرہ لکھ کر تعویذ دے دیتے تھے اور کام بن جاتا تھا۔ امت کیلئے استغفار ہے اس تعویذ کا فلسفہ دیکھیں اب ادھر دیکھیں کہ جب یہ بیت الخلاء سے نکلتا ہے تو یہ کہتا ہے غفرانک اے اللہ میری بخشش فرمادے، اے اللہ مجھے معاف کر دے، تو نے کرم فرمایا میں نے پہلے دعا پڑھی بیت الخلاء میں جانے کیلئے یعنی ”بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ“

میں نے دعا پڑھی تھی کہ اے اللہ تو نے مجھے حبث سے بھی خباثت سے بھی مذکر جن سے بھی مؤنث جن سے بھی شیطاں سے بھی محفوظ رکھا میرے اندر کی نجاستیں جتنی بھی تھیں اے اللہ تو نے نکال دیں۔ اگر یہ نجاستیں نہ نکلتیں تو ڈانکا سڑی ضرورت پڑتی۔ ذرا سمجھیں گردوں کا نظام ہے ایک ڈاکٹر سے پوچھا کراچی کا بہت بڑا اسپیشلسٹ گردوں کا کہ آپ گردہ مصنوعی بنا سکتے ہیں۔ کہنے لگے کہ گردے کے اندر ایسے چھوٹے چھوٹے باریک سوراخ ہوتے ہیں جو ہم نہیں بنا سکتے، کیسے بنائیں لاکھوں سوراخ ہیں، فلٹر کرتا ہے جسم کی نجاستوں کو نکالتا ہے چلو وہ سوراخ بھی بنائیں گردہ دیے ہی بنائیں ٹھیک ہے، لیکن اس سے بھی عجیب بات ہے کہ ہر گردے کے اندر ایک دماغ ہوتا ہے جو جانچتا ہے کہ جسم کے اندر کتنے پانی کا بیلنس رکھنا ہے اور کتنے پانی کا بیلنس نکالنا ہے کوئی نمکیات کوئی چیزیں ضرورت ہیں کوئی نکالنی ہیں۔ جاگتے ہوئے اس جسم کی کتنی ضرورت ہے، سوتے ہوئے اس جسم کی کتنی ضرورت ہے مشقت میں اس کو کتنا پانی خارج کرنا ہے کتنا روکنا ہے کتنے زہریلے مادے خارج کرنے ہیں کوئی روکنے ہیں، اور یہ آرام کی زندگی

کیسے گزارے گا کہنے لگا کہ وہ دماغ ہم کیسے بنائیں گے۔ اور اب نکلنے وقت کہتا ہے ”غفرانک“ اے اللہ اب مجھے معاف کر دے کیونکہ میں نے تیری عبادت کا حق ادا نہیں کیا تو نے مجھے اتنی نعمتیں عطا کر دیں میرے اندر کی نجاستیں اگر رک جائیں تو پھر مشین کے ذریعے سے مصنوعی طرز پر نہ جانے کتنا عرصہ ڈانکا سڑ ہو اور ڈانکا سڑ ہوتے ہوتے آخر کار بے چارہ چڑ جاتا ہے اور آخر ختم ہو جاتا ہے اسے کہتے ہیں:

”غُفْرَانُكَ! الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِ الْأَذَىٰ وَعَافَانِي“ اے اللہ تو نے نجاست والی چیز کو نکال کے مجھے عافانی، عافیت دی مجھ پر کرم کیا مجھ پر فضل کیا۔

بیت الخلاء کی زندگی کوئی عام بات نہیں ہے بھائی یہ مؤمن کی زندگی کا حصہ ہے اسی سے بڑی بڑی مصیبتیں گتی ہیں اور اسی سے بڑی بڑی مصیبتیں لگتی ہیں۔ میں اپنے تجربات کی بنیاد پر آپ سے بیان کر رہا ہوں، بھئی میری عمر کوئی خاص نہیں ہے لیکن یہ جو لفظ ڈینگ dealing ہے یہ سلسلہ ۱۹۸۳ء سے چلا ہوا ہے تو اب تک کے تجربات بار بار دیکھتا آیا ہوں جیسا کہ زمیندار، ایک ملکینک، ایک پیشہ ور آدمی، ایک چیز کو بار بار دیکھتا ہے تو کہتا ہے کہ میرے تجربے میں ہے کہ یہ ایسا ہوگا اور پھر ہوتا ہے۔ ایک دوست ہیں ملکینک ہیں پارس اور گاڑی کے بھی گاڑی چلاتے ہوئے تھوڑا سا بھی کچھ ہوتا ہے تو فوراً کہہ دیتے ہیں کہ فلاں خرابی ہے۔ ایک مرتبہ ہم سفر میں جا رہے تھے انکے پاس بڑی کروڑا ٹیجی اور اچانک تھوڑی سی خرابی پیدا ہوئی اور وہ گاڑی کے نیچے گھس گئے اور سارا نظام نکال دیا کہنے لگے کہ اب گاڑی تو ٹھیک ہے گاڑی منزل تک پہنچ جائے گی ورنہ یہ سارا نظام ٹوٹ جائے گا، انہی قسم کے تجربات کی بناء پر میں آپ سے عرض کر رہا ہوں کہ بیت الخلاء کا جو نظام اللہ تعالیٰ نے ہمارا رکھا ہے ہر جسم کی ضرورت ہر دلی کی ضرورت ہر بدکار کی ضرورت ہے ہر نیک کی ضرورت ہے ہر اچھے کی ہر برے کی ضرورت ہے ہر ایک کافر کی ضرورت ہے یہ مؤمن کی ضرورت ہے کافر من کے ساتھ جائے گا لیکن مؤمن من کے ساتھ نہیں جائے گا کافر ضرورت اور مجبوری سمجھ کر جائے اور مؤمن ضرورت اور مجبوری تو ہوگی لیکن آقا ﷺ کے طریقے پر جائے گا۔ (بقیہ حصہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت وامن“ میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص و عام اجازت ہے۔

ماہنامہ ”عبقری“ روحانیت، صحت وامن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے!

مسواک اور جدید سائنس

گزشتہ سے پیوستہ

مسواک اور منہ کی بدبو: ایک صاحب منہ کی بدبو کیلئے اعلیٰ قسم کی توتھ پیسٹ استعمال کر چکے تھے، ادویات مینجمن اور منقسم کی دافع تعفن ادویہ (Anticeptic Medicine) استعمال کیں، مشورہ کیا تو پیلو کا مسواک استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور ساتھ ہی یہ احتیاط بتائی کہ ہر بار مسواک کے ریشے نئے ہوں۔ یعنی روزانہ ان ریشوں کو کاٹتے رہیں اور نئے ریشے استعمال کرتے رہیں (یہ آدمی کیلئے ضروری ہے ورنہ مسواک کے فوائد مطلوبہ سے محرومی ہوگی) کچھ تھوڑے عرصے کے بعد وہ تندرست ہو گیا۔

دل کی جھلیوں میں پیپ اور مسواک

حکیم ایس ایم اقبال اخبار جہاں میں لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک مریض آیا جس کے دل کی جھلیوں میں پیپ بھری ہوئی تھی اور دل کا علاج کرتے رہے لیکن افاقہ نہ ہوا آخر آپریشن کر کے پیپ نکال لی گئی کچھ عرصہ کے بعد دوبارہ پیپ پڑ گئی، تھک ہار کر میرے پاس آئے تو پتہ چلا کہ اس کے مسوڑھوں میں پیپ ہے اور وہ پیپ دل کو نقصان پہنچا رہی ہے اس شخص کو ڈاکٹروں نے بھی تسلیم کیا اب اسکا علاج دانتوں اور مسوڑھوں کا کیا گیا کھانے کیلئے ادویہ اور پیلو کا مسواک دیا گیا۔ بہت جلد مریض نے افاقہ محسوس کیا

دانتوں کے امراض اور دس ہزار درہم

عرب ممالک سے ایک مریض نے لکھا کہ میں دانتوں کے دیرینہ مسائل میں مبتلا ہوں اور اس علاج پر اب تک دس ہزار درہم لگا چکا ہوں۔ لیکن افاقہ ندارد، خط میں جواب دیا گیا کہ آپ مسواک صرف پیلو کا استعمال کریں اور دو ماہ مستقل دن میں پانچ بار نمازوں میں اور ایک بار تہجد میں اور کسی بھی قسم کی دوا استعمال نہ کریں۔ الحمد للہ مریض حیرت انگیز طریقے سے ٹھیک ہو گیا۔

منہ کا ذائقہ اور مسواک: ایک صاحب منہ کے

ذائقے سے محروم تھے بہت علاج کیا لیکن افاقہ نہ ہوا حتیٰ کہ کسی نے کہا کہ آپ زبان پر جو کھیں لگوائیں اور اس نے اپنی زبان کو جو کھوں کے ذریعے زخمی بھی کروایا۔ لیکن فائدہ پھر بھی نہ ہوا میں نے اسے مشورہ دیا کہ آپ بالکل تاہم مسواک (پیلو) کا استعمال کریں اور ایک ماہ کے بعد پھر

بتائیں مریض کا کہنا ہے کہ ایک روپے کی مسواک ہزاروں روپے کی ادویات پر بھاری ہے۔

مسواک اور گلے: مانسلو کے مریضوں کو جب مسواک مکمل استعمال کرائی گئی تو ایسے مریض بہت جلد صحت یاب ہوئے، ایک صاحب گلے کے غدود بڑھنے کے سلسلے میں پریشان تھے، ان کو شربت توت اور مسواک استعمال کروایا گیا۔ یعنی شربت توت پینے کیلئے اور مسواک استعمال کیلئے۔ مسواک بالکل تازہ استعمال کروائی گئی اور اس کے ٹکڑے کر کے پانی میں ابال کر اس پانی کے غرارے کرائے گئے۔ مریض نے فوری افاقہ محسوس کیا۔

ایک عجیب کیس: ایک مریض کا المیہ یہ تھا کہ اس کے گلے میں درد اور اس کی گردن میں درد اور سوجن آہستہ آہستہ آہستہ آواز میں کی اور پھر دماغی یادداشت میں کمی سر کا چکرانا وغیرہ امراض میں مبتلا تھا برین اسپیشلسٹ اور عام جنرل فزیشن کے بہت علاج کروائے لیکن حالات سابقہ۔ اس کے علاج کیلئے مسواک کاٹ کر اس کو ابال کر اس کے غرارے کرائے گئے، مسواک مستقل استعمال کرنے کو کہا گیا اور بیرونی طور پر گردن کے سامنے یعنی ٹھوڑی کے نیچے ابھار پر ادویات کا لیپ کرایا گیا۔ اس کو اس سے بہت افاقہ ہوا، دراصل اسکی تشخیص یہی کی کہ اس کے تھائی رائیڈ گلیڈنڈ متاثر ہیں، جس کی وجہ سے اس کا تمام جسم متاثر ہوا اب ان کا علاج کیا گیا اور مریض تندرست ہو گیا۔

مسواک اور منہ کے چھالے: بعض منہ کے

چھالے گرمی کی وجہ سے اور تیزابیت کی وجہ سے ہوتے ہیں اور ان میں ایک قسم ایسی بھی ہے جس میں خاص قسم کے جراثیم پھیل جاتے ہیں اس کیلئے تازہ مسواک کومنہ میں ملیں اور تازہ مسواک کے لعاب کو حاصل کر کے منہ میں ملیں۔ اس ترتیب سے کئی مریض تندرست ہو گئے۔

مسواک اور دانتوں کی پیلاہٹ: اکثر لوگ

شکایت کرتے ہیں کہ دانت پیلے ہیں اور دانتوں سے سفیدی کا استرا تر جاتا ہے ورنہ مسواک کے نئے نئے ریشے دانتوں کی پیلاہٹ کیلئے بہت مفید ہیں۔

(MISWAK AND JERMS) مسواک اور جراثیم

مسواک دافع تعفن ہے جب بھی اس کے رس کومنہ کے اندر رکھا جائے گا تو یہ منہ کے اندر جراثیم کو قتل کر دیتا ہے۔ جس سے نمازی بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض جراثیم صرف مسواک کے اندر موجود انٹی سپٹک مواد کے سبب ہی مرتے ہیں۔

مسواک اور دماغ (MISWAK AND BRAIN)

حضرت علیؓ کا قول ہے کہ مسواک سے دماغ تیز ہوتا ہے۔ دراصل مسواک کے اندر فاسفورس (PHOSPHORUS) ہوتا ہے، تحقیقات کے مطابق جس زمین میں کیلشیم اور فاسفورس کی زیادتی ہوگی وہاں پیلو کا درخت عام پایا جائے گا اس لئے قبرستان میں انسانی ہڈیوں کے گلنے کی وجہ سے فاسفورس اور کیلشیم عام ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ یہاں پیلو کا درخت بھی زیادہ ہوتا ہے، اور دانتوں کیلئے فاسفورس اور کیلشیم ایک اہم غذا ہے اور خاص طور پر پیلو کی جڑ میں یہ اجزاء عام ہوتے ہیں مشاہدے میں آیا ہے کہ اگر پیلو کی مسواک کو تازہ حالت میں چبایا جائے تو اس کے اندر سے ایک تیز اور ترش مادہ نکلتا ہے جس کی مادہ منہ کے اندر جراثیم کی نشوونما کو روکتا ہے۔ اور دانتوں کو امراض سے بچاتا ہے اس لئے یہ ضروری ہے کہ مسواک کے نئے ریشے نکال کر استعمال کرنا چاہئے۔ تاکہ ترش مادہ دانتوں کی صحت کو بحال رکھ سکے۔

دانت اور دماغ: نا صاف گندے اور پیپ زدہ دانت

دماغی امراض کا باعث بنتے ہیں ان میں نفسیاتی امراض جنون خبط اور دیگر مہلک امراض شامل ہیں ایک صاحب کی بیوی کو دماغی عارضہ تھا پیچیدہ ٹیسٹوں کے بعد معلوم ہوا کہ دماغ کے پردوں میں پیپ پڑ چکی ہے اور مریضہ عرصہ دراز سے ماسخوہ یا پائیورہ میں مبتلا تھی اور وہی پیپ اس مرض کا باعث بن گئی اس طرح پیپ کے اثرات غده نخامیہ یا پچوٹری گلیڈنڈ پر مہلک ہوتے ہیں۔ ”مسواک کے حیرت انگیز فوائد آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں“

(بحوالہ: ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ جلد اول)

ضرورت ہے

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحب اخلاص نمائندوں کی ضرورت ہے۔ خواہش مند حضرات لاہور کے پتے پر فوراً رابطہ کریں۔

خواتین کا چہرہ، تین پیچیدہ مسائل اور آسان حل

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

چہرے کے بال، دانے اور چھائیوں کا آسان اور آزمودہ حل

اللہ تعالیٰ جلیل ہے اور جمال کو پسند کرتا ہے ویسے بھی شرعاً محرم کے لیے حسن و آرائش کا اختیار کرنا ضروری ہے۔ گزشتہ سالہ سال کے تجربات اور مریضوں کا مستقل علاج آخر کار تجربات و مشاہدات کا ذریعہ بنتا ہے اور یہ تجربات اور مشاہدات مریضوں کے علاج اور شفا میں معاون بنتے ہیں۔ موجودہ زندگی نے اور آلودگی نے سب سے زیادہ جسم کے ان حصوں کو متاثر کیا ہے جو کھلے حصے ہیں ان میں چہرہ جسم کا وہ حصہ ہے جو کہ حساس بھی اور خواتین کا گھر میں کھلا اور مردوں کا گھر اور باہر کھلا رہتا ہے چہرہ ایسی چیز ہے۔ اس پر کوئی غلاف نہیں ڈال سکتے۔ اس لیے یہ متاثر زیادہ ہوتا ہے۔ ایک خاتون کا رونا مجھے اس تحقیق کی طرف لایا یہ کہ ایک باپردہ خاتون علاج کے لیے تشریف لائی دوران گفتگو وہ رونے لگی اور اتنا روئی کہ اس کی ہنسی بندھ گئی آخر کار اس نے بتایا کہ وہ بہت خوبصورت تھی لیکن سن بلوغت کے بعد اس کے چہرے پر بال اگنا شروع ہو گئے پہلے پھل بہت معمولی اور بالکل چھوٹے نرم نرم تھے۔ میں نے توجہ نہ کی لیکن پھر آہستہ آہستہ وہ بال بڑھنا شروع ہوئے اور سخت ہوئے کھر دے ہو گئے میں گھبرا گئی اور اس کے علاج کی طرف متوجہ ہوئی مختلف قسم کی کریمیں اور لوشن استعمال کئے لیکن افادہ نہیں ہوا پھر تھریڈنگ کرانے کا لوگوں نے مشورہ دیا وہ نہ چاہتے ہوئے بھی کرائی بھی بالکل رک گئے۔ لیکن چہرہ ادانگوں سے بالکل بھر گیا پھر اس کے علاج کے لیے میں نے مختلف ادویات لگانے کی استعمال کیں جب وہ استعمال کیں تو چہرہ کچھ صاف ہو گیا لیکن میری بدقسمتی کہ بال پھر لگنا شروع ہو گئے۔ بس اسی کشمکش میں میری زندگی کے دن رات گزر رہے ہیں اور میں سخت پریشان حال ہوں علاج کرا کر اگر تھک گئی ہوں لیکن فائدہ کبھی بھی نہیں ہوا میں نے خاتون کو تسلی دی اور عرض کیا کہ دراصل چہرے کے مسائل کا تعلق دو چیزوں سے ہے ایک معدہ دوسرا نسوانی بارمونز یعنی اندرونی نسوانی مسئلہ مرض دراصل چہرے کی نہیں ہے بلکہ معدے اور اندرونی مرض سے چہرے پر ظاہر ہوتی ہے۔ اب اصول علاج یہی ہے کہ اس کا علاج بھی اندرونی ہی کیا جائے نہ کہ بیرونی حتیٰ کہ بیرونی علاج کرتے کرتے لوگ تنگ آ گئے۔ ایک تاجر کراچی کے ملے بہت پتے کی بات کہی کہنے لگے اس وقت تجارت اور کمائی کے اعتبار سے جتنا زیادہ کاسمیک میں چہرے کی کریمیں اور لوشن فروخت ہوتی ہیں۔ اتنی زیادہ

شاید کسی اور مسئلے کے لیے کوئی چیز فروخت ہوتی ہو۔ لیکن سب کچھ عارضی اور بے سود ہوتا ہے۔ محترم قارئین خواتین کے چہرے کے مسائل چہرے کے بال، چہرے کے دانے یا پھر چہرے کے داغ ہوں ان سب کا بڑا مسئلہ معدہ اور اندرونی الجھنیں ہیں۔ ایک خاتون چہرے کے مسائل لے کر آئیں میں نے انہیں غذائی پرہیز کرایا تمام قسم کے برگ، کوک، مشروبات، مسالہ دار شے کہ وقتی طور پر تمام قسم کا گوشت منع کر دیا اور انہیں یہ ادویات استعمال کرائیں اور عرض کیا کہ کم از کم 3 یا 4 ماہ مستقل مزاجی سے یہ ادویات استعمال کریں۔ کیا خیال ہے جو کس سالہا سال کا بگڑا ہوا ہے وہ مریض چند دنوں یا کچھ عرصے میں حل کرنا چاہتے ہیں اور مریض یہ چاہتا ہے کہ صرف لگانے کی دوائی سے یہ مسئلہ حل ہو جائے کیسے ممکن ہے؟ ایک خاتون نے بتایا کہ وہ روزانہ شیو کرتی ہے بال روز بروز سخت سے سخت ہوتے جا رہے ہیں۔ میں نے اس خاتون سے عرض کیا کہ اگر آپ غذا پر کنٹرول اور دوائی کی باقاعدگی کر لیں تو یہ مسئلہ جو بظاہر حل ہوتا نظر نہیں آ رہا۔ انشاء اللہ تعالیٰ حل ہو جائے گا اور صحت کامل ملے گی۔ خاتون نے ہمت کی اور کئی ماہ مستقل سے پرہیز اور علاج کیا آج اس کے مطابق کہ اس کا چہرہ بالکل صاف شفاف حتیٰ کہ کوئی داغ اور دھبہ چھائیوں تک نہیں۔ مجھے مریضوں کے مسلسل تجربات نے جو نچوڑ دیا ہے وہ نسخہ جات کی شکل میں آپ تک پہنچا رہا ہوں۔ لیکن جو بات بار بار تجربے میں آئی ہے وہ یہ ہے کہ مستقل مزاجی اس علاج کی پہلی اور آخری دلیل اور شرط۔۔۔۔۔ ہے اور جو کہ خواتین میں بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ ایک نہیں کئی گھرانوں کے مسائل میرے سامنے ہیں کتنے بے شمار گھرانے میرے سامنے آئے کہ ان بچیوں کی شادی صرف اس لیے رکی ہوئی ہے کہ ان کے چہرے کے مسائل ناگفتہ ہیں اور باوجود کوشش کے وہ مسئلہ حل نہ ہوا۔ ایک خاتون کہنے لگی کہ گھر میں اللہ کا دیا ہوا سب کچھ ہے اچھے علاقے اور۔۔۔۔۔ طبقہ سے تعلق ہے لیکن بیٹی کے چہرے پر دانے بکثرت ہیں اور کچھ تھوڑے بالوں کی بھی سخت پریشانی ہے رشتے بہت آتے ہیں لیکن کوئی واپس نہیں آتا۔ آخر میں کیا کروں؟ انہیں غذائی پرہیز میں سختی اور یہی ادویات بکثرت استعمال بتایا گیا تو مریض بالکل تندرست ہو گئی اور شادی ہو گئی۔

اس سے بھی زیادہ المناک واقعات ہو رہے

کہ محض چہرے کی خرابی کی وجہ سے آپس میں ناچاقی مار کٹائی۔ مقدمے بازی حتیٰ کہ طلاق تک کام پہنچ جاتا ہے۔ میرے اپنے روزمرہ کے تجربات میں نہ جانے کتنے کیس آئے اور آ رہے ہیں کہ مسئلہ کچھ نہیں تھا صرف چہرے کا مسئلہ تھا اور معاملہ اتنا زیادہ بگڑ گیا کہ نوبت طلاق تک پہنچ گئی۔ جس طرح عورتوں کے چہرے مسائل کی وجہ معدہ اور بارمونز ہیں اس طرح مردوں میں بھی چہرے کے مسائل کی وجہ سو فیصد یہی ہے اور انہیں مسائل کی وجہ سے مردوں کو میں نے پریشان حال دیکھا ہے۔ ایسے مرد جو ان مسائل میں الجھے ہوئے ہیں ان کے لیے بھی یہی نسخہ جات تجویز کیے جاتے ہیں اور الحمد للہ وہ مریض بھی تندرست ہوئے۔ آخر میں پھر وہی بات کہ مستقل مزاجی سے علاج کیونکہ مسئلہ دیر طلب ہے پرہیز بھی سختی سے کریں تو چہرے کے دانے زخم خراش اور داغ دھبے بالکل ختم ہو جائیں گے۔ علاج پانی کم از کم 12 گلاس روزانہ ضرور پیئیں اور صبح نہار کم از کم 3 گلاس پانی پیئیں۔ لیکن ایک ایک گھونٹ کر کے اور ہر گھونٹ پر 11 بار یا وسیع یا سلام پڑھیں یاد رکھیے بہت آزمودہ عمل ہے اور اسے اسی طرح ہی کریں کم از کم 4 ماہ تک ایک دن بھی ناغہ نہ ہو حتیٰ کہ خواتین مجبوری کے دنوں میں بھی پڑھ سکتی ہیں۔ پانی 3 گلاس لازم ہو اور ہر گھونٹ پر یہ عمل پڑھیں چاہے وقت جتنا لگ جائے لیکن تسلی سے یہ عمل کریں پھر قدرت ربی کا مشاہدہ کریں۔ ناف میں تھنوں میں اور مقعد میں سرسوں کا یا زیتوں کا تیل صبح و شام ضرور لگائیں قارئین یہ ٹونک بظاہر آپ کے لیے انوکھا ہو گا لیکن مسلسل تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ ان بچہوں پر تیل لگانا چہرے کے حسن کا آخری علاج ہے۔ مجھے یاد ہے کہ امریکہ سے کچھ مریض علاج کے لیے آئے حالانکہ ان کا مرض یہ نہیں تھا لیکن انہوں نے بتایا کہ ان میں سے ایک خاتون کو یہ مسئلہ ہوا تو امریکہ کے ایک بہت بڑے ڈاکٹر نے 63 دن پہلے کا ٹائم لیا۔ (وہ اتنا مصروف تھا) جب اس نے معائنہ کیا تو اس نے کچھ ادویات لکھ کر غذا اور اس تیل والے عمل کی خوب تاکید کی جب یہ عمل کیا تو بہت فائدہ ہوا بقول مریضوں کہ اس تیل والے عمل سے دائمی کھانسی نزلہ زکام اور الرجی اور بوا سیر تک کو بھی یقینی فائدہ ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل نسخہ جات بنا کر مستقل استعمال کریں۔

نسخہ نمبر 1 مولیاں 1 کلو، پھٹکری ۲۰ گرام،

بال، مہنگے شیمپو یا مفید گھریلو علاج

محترم مدین - رشید

چاہئیں۔ چہرہ اور کان بھی اچھی طرح پونچھنا چاہیے۔ بالوں سے پانی نکالنے کے لیے انھیں بل نہیں دینا چاہیے۔ جب پانی اچھی طرح خشک ہو جائے تو اپنی پتیلی اور انگلیوں کو گول دائروں میں چلاتے ہوئے بال مزید خشک کر لیے جائیں۔

خانہ ساز شیمپو: شیمپو کا استعمال اور ان کی تشہیر عروج پر ہے، لیکن یہ بات بھی اپنی جگہ درست ہے کہ ہر کوئی انھیں خریدنے کی سکت نہیں رکھتا۔ اس کا مناسب اور بہتر علاج ہے کہ گھریلو پر بناتی شیمپو تیار کر کے استعمال کیے جائیں۔

(۱) دو انڈوں کی زرد پاں سفیدی سے الگ کر لی جائیں۔ اب ان میں اسی کا اصلی اور تازہ تیل اور گنے کا خالص سرکہ دو دو کھانے کے پیچ اچھی طرح ملا کر بالوں میں اسے لگایا جائے۔ ایک گھنٹے بعد گرم پانی سے سر دھو لیا جائے۔ یہ شیمپو خاص طور پر بھوسی اور خشکی کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔

(۲) ریٹھے کا چھلکا، سکا کائی اور آملہ (۱۰۰-۱۰۰ گرام) کو کوٹ کر ایک لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے بھگو دیں اور پھر اچھی طرح ابال کر چھان کر شیمپو کی طرح بالوں میں خوب لگا کر دھولیں۔

(۳) ریٹھے کا چھلکا، سکا کائی، آملہ، مٹھی دانہ، چائے کا چوراہا ۲۵-۲۵ گرام رات کو اچھی طرح لوہے کے برتن میں بھگو کر صبح جوشدے کر چھان کر بالوں میں لگائیں۔ اس سے بال صاف ہونے کے علاوہ مضبوط، سیاہ اور گھنے بھی ہوں گے۔

(۴) ریٹھا، بانو، کپور پچہری ۱۰۰-۱۰۰ گرام مونہا کوٹ کر ایک لیٹر کھولتے پانی میں رات بھر بھگو کر صبح چھان کر اس پانی سے بال شیمپو کریں۔ اس سے بال صاف اور مضبوط بھی ہوں گے۔

(۵) اٹلی ۵۰ گرام رات کو ۲ پانی تیز گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح خوب بل کر چھان کر اس میں بے جھنجھ گندم کا آنا (کھانے کے دو پیچھے) ملا کر جیسی آج پر لٹی کی طرح پکائیں اور نیم گرم حالت میں بالوں اور ان کی جڑوں اور سر کی جلد پر اچھی طرح لگا کر آدھا گھنٹے بعد پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ جلد پر بھی پکنائی اور بھوسی دور ہونے کے علاوہ بال خوب صاف اور نرم ہو جائیں گے۔

بال دھونے کے لیے مختلف اشیاء تنہا یا مرکب استعمال ہوتی ہیں۔ بالوں میں جویش پڑنے کی صورت میں بھی نباتاتی اشیاء سے جو شیمپو تیار کیے جاتے ہیں وہ نہ صرف بال صاف کرتے ہیں بلکہ جوڑ کا خاتمہ بھی کرتے ہیں مثلاً اندرون سندھ جوڑ کے لیے شمع کے پیچ خوب کوٹ کر سر میں اچھی طرح لگائے جاتے ہیں اور بال صاف دھو لیے جاتے ہیں۔ اس عمل کو تین چار مرتبہ دہرانے سے جویش ختم اور جلد بھوسی خشکی سے صاف اور بال نرم ہو جاتے ہیں۔

مہنگے شیمپو خریدنے کی بجائے اس مضمون میں دیے گئے مفید گھریلو نسخوں سے بالوں کو سیاہ، چمک دار اور خوب صورت بنائیے، اچھی صحت کا راز یہ بھی ہے کہ جسم صاف ستھرا رہے۔ اس میں بالوں کا صاف ستھرا رہنا بھی بہت ضروری ہے۔ اسلامی ہائی جین یعنی صحت و صفائی کے اصولوں میں بالوں کی صفائی کی بڑی اہمیت ہے جب کہ ہم بالعموم اس سلسلے میں بے اعتنائی برتتے ہیں جس کے نتیجے میں بال ہم سے رخصت ہونے لگتے ہیں۔

بالوں کے دھونے یا ان کے شیمپو کرنے کا مقصد انھیں گرد و غبار، چکنائی اور بناؤ سنگھار کی اشیاء سے اس طرح صاف کرنا ہوتا ہے کہ اس عمل سے انھیں کوئی نقصان نہ پہنچے۔ اس لیے بالوں کے لیے ضروری ہے کہ انھیں کھاری (الٹی) اشیا (سوڈا وغیرہ) سے نہ دھویا جائے، کیوں کہ اس سے وہ خشک، بے لوج اور کڑک ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بالوں کی صفائی حسب ضرورت ہوتی یعنی چاہیے یعنی جب بھی ان میں میل پیکل جمع ہو انھیں دھو لینا چاہیے، کیوں کہ پسینہ، گرد و غبار اور تیل و چکنائی یو غیرہ کی وجہ سے بالوں میں بیکٹیریا بننے اور جویش پڑ جاتی ہیں، اس لیے بال دھونے کے لیے ہلکا پانی بہت ضروری ہوتا ہے یعنی کھاری یا بھاری پانی بالوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

بالوں کی صفائی میں انھیں شیمپو کرنے کے علاوہ برش سے ان کی صفائی کو بھی شامل کرنا چاہیے۔ بالوں میں اچھی طرح کٹائی یا برش کرنے سے سر کی جلد میں دوران خون ہی تیز نہیں ہوتا بلکہ اس طرح گرد و غبار بھی بالوں سے نکل جاتے ہیں اور بال زیادہ چمک دار نظر آتے ہیں۔ اس عمل سے بالوں کی جڑوں میں خاص طور پر چکنائی پیدا کرنے والے غدود بھی چست ہو جاتے ہیں۔ آپ کے بال خشک ہوں کہ پکھن ان میں برش خوب کیجئے۔

بال دھونے کے لیے پانی قابل برداشت حد تک گرم ہونا چاہیے۔ اس پانی سے بال اچھی طرح بھگونے کے بعد ان میں دھیرے دھیرے شیمپو لگائیے اور یہ خیال رکھیے کہ شیمپو تمام بالوں میں اچھی طرح لگ جائے۔ عام طور پر کان اور گردی کے طرف کے بالوں میں شیمپو اچھی طرح نہیں لگتا۔ شیمپو لگانے کے بعد انگلیوں کی گدیوں سے (ناخنوں سے نہیں) اسے خوب اچھی بالوں میں ملانا اور لگانا چاہیے۔ یہ عمل بار بار کرنا چاہیے تاکہ اس طرح یہ اچھی طرح لگ بھی جائے اور سر کی جلد کی ماس بھی خوب ہو جائے۔ اس کے کچھ بعد بر بال اچھی طرح پانی سے دھو لیے جائیں۔ شیمپو ایک دفعہ پھر لگا کر بال دھونے چاہئیں۔ اس سے فارغ ہو کر بال اچھی طرح صاف ستھرے تو لیے سے خشک کر لینا

سہاگہ ۲۰ گرام، ہیرا کیس ۲۰ گرام، صدف ۲۰ گرام، نوشادر ۲۰ گرام، جو کھار ۲۰ گرام، سنگ پیودہ ۲۰ گرام، بہلاوے ۲۰ گرام، شوره ۳ گرام، بندوق (ریٹھا) ۱۶ دانے۔ ترکیب تیاری جو سریشین کے ذریعے مولی کا پانی نکال لیں۔ پانی اور تمام خشک چیزیں ایک کڑاہی میں ڈال دیں اور نیچے آگ دے دیں۔ اور اوپر سے ہٹ جائیں کیونکہ دواؤں سے دھواں نکلے گا جو آپ کی آنکھوں کو نقصان دے سکتا ہے۔ کچھ کچھ دیر کے بعد سائیڈ سے ہو کر ہلاتے رہیں کسی کڑچھے یا کھر پا ہواں کے بعد جب سب چیزیں مل جائیں یعنی راکھ ہو جائیں اور دھواں بھی بالکل ختم ہو جائے کڑاہی لیں اور ٹھنڈا ہونے پر سفوف بنائیں اور استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: پنے کے برابر سفوف صبح، دوپہر، شام ہمراہ پانی یا لسی کھانے کے ایک گھنٹہ پہلے یا بعد۔ نسخہ نمبر ۲: اندر جو شیریں ۵ گرام، قلمی شوره ۵ گرام، ریونڈ چینی ۵ گرام، دانہ الاچی ۵ گرام، زیرہ سفید ۵ گرام، سناہ کی ۲۰۰ گرام، چینی ۱۳۰۰ گرام۔ ترکیب تیاری: تمام ادویات لے کر صاف کر لیں یعنی مٹی کنکر اور غیر معروف چیزیں نہ ملی ہوئی ہوں سفوف بنا کر ۱/۲ چپون میں ۴ بار کھانے سے قبل یا ایک گھنٹہ بعد ہمراہ دودھ یا لسی۔ نسخہ نمبر ۳: مصری ۵۰ گرام، زیرہ سفید ۵۰ گرام، سفوف ۱۰۰ گرام، دانہ الاچی خورد ایک تولہ سفوف بنائیں ۱/۴ چپون، دوپہر، شام رات دن میں ۴ بار کھانے سے قبل یا ایک گھنٹہ بعد ہمراہ پانی۔ نسخہ نمبر ۴: گگل ۲۰ گرام، رسول انڈیا ۲۰ گرام، مغریم ۲۰ گرام، کافور ۱۰ گرام، زمین قند ۲۰ گرام، پست چترک، سنڈھ ۱۰، ۱۰ گرام، فلفل دراز ۵ گرام، گڑ پراتا ۲۰ گرام، تر بھلہ ۲۰ گرام، گگل ۲۰ گرام، تر بد سفید ۱۰ گرام، سبج ۶ گرام، رائی ۳ گرام، پوست ریشہ ۲۰ گرام، ختم بکائن ۳۰ گرام۔ سفوف بنا کر ۱/۴ چپون، صبح، شام، رات ہمراہ پانی کھانے سے قبل یا ایک گھنٹہ بعد۔ مفید غذائیں: کدو، تخم گلاب، گاجر، مولی، توری، بند گوشتی، خرف، سلا، کھیر، دہی، لسی، پودینہ کی چٹنی، شہد پانی میں گھول کر، مونگ کی دال، کالے پنے کا شوربہ، گیہوں کی روٹی، ساگودانہ، دلیہ، انگور، مالٹا، مٹھا، خربوزہ، انار، سیب، فالہ، تربوز، آڑو، سردا، گرما، گلزی، ناشپاتی، گنے کا رس پست، چا پانی پھل آلو بخارا، گریپ فروٹ، کیلا، سمجور پانی میں ملا کر شربت کی طرح، گندیری، چندر، کلرن فلیکس، براؤن بریکھن، فیرونی، فالوہ، دودھ سوڈا، پھڑوی، کسٹرڈ، رس سادہ، یہ غذائیں مریض استعمال کر سکتا ہے۔

غور طلب

کراچی سے ماہنامہ "عبقری" کے دفتر کو مستقل بنیادوں پر مرکز و حانیت دامن لاہور میں منتقل کر دیا گیا ہے لہذا آئندہ ہر قسم کے رابطے مئی آرڈر سرکیولیشن، مضامین اور خط و کتابت کیلئے لاہور کا پتہ استعمال کریں۔ (ادارہ)

جنات سے سچی ملاقاتیں

قارئین! آپ کا کبھی کسی پر اسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

اماؤس کا آسیب

ان فطری سر بستہ رازوں میں سے ایک کا قصہ اسرار جنہیں انسان اب تک سمجھ نہیں سکا

پولیس ملازمت کے دوران مجھے کئی بار روزمرہ زندگی سے ہٹ کر ایسے مشاہدات کرنے کے مواقع ملے جو میرے لئے حیران کن ثابت ہوئے۔ میں بنیادی طور پر آسیب یا جن وغیرہ پر یقین نہیں رکھتا، اگر کوئی ایسا واقعہ سننے یا دیکھنے میں آئے تو اس کی توجیہ سائنسی انداز میں کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ میرا اپنا ذاتی خیال ہے کہ جس بات کو ہم مافوق الفطرت سمجھتے ہیں اسے ہم علم یا تحقیق کی کمی کے باعث سمجھ نہیں پاتے۔

کئی سال پہلے کی بات ہے میں لاہور میں اندرون شہر ایک تھانے میں بطور ایس ایچ او تعینات ہوا اور ابھی علاقے اور لوگوں سے واقفیت کر رہا تھا۔ گرمیوں کے دن تھے، میں اپنے دفتر میں بیٹھا زیر تفتیش مقدمات کا مطالعہ کر رہا تھا کہ محضر بھاگا بھاگا میرے پاس آیا اور کہنے لگا: ”جناب! وائزلیس کنٹرول سے اطلاع ملی ہے کہ محلہ شریف پورہ میں ایک عورت نے خودکشی کی کوشش کرتے ہوئے اپنے آپ کو ریوڑوں سے گولیاں مار دیں ہیں“

میں نے فوراً نوٹ بک اٹھائی، ٹوپی سر پر رکھی اور متعلقہ عملے سمیت سرکاری گاڑی پر محلہ شریف پورہ روانہ ہو گیا۔ گاڑی ہمیں سڑک پر کھڑی کرنی پڑی کیونکہ مطلوبہ گھر تنگ گلیوں میں تھا۔ پُرے بیچ گلیوں میں سے گزرتا ہوا میں اپنے عملے کے ہمراہ اپنی منزل تک پہنچا تو وہاں محلے داروں کا جھوم تھا۔ انہوں نے بتایا کہ اختر علی کی بیوی نازیہ نے خودکشی کرنے کی کوشش کی ہے اور اہل محلہ اسے سرکاری ہسپتال لے گئے ہیں۔

اس وقت تک ایک گولی کے بجائے کئی گولیاں کا لفظ میرے ذہن میں سوالات پیدا کر چکا تھا۔ کم از کم میرے لئے یہ پہلا موقع تھا کہ خودکشی یا اقدام خودکشی کرتے ہوئے کسی نے اپنے آپ کو ایک گولی کے بجائے کئی گولیاں مار لی ہوں۔ میں نے فیصلہ کیا کہ مضروبہ کے پیچھے ہسپتال جانے سے پہلے جائے حادثہ دیکھ لوں۔ مجھے خدشہ تھا کہ اس دوران گھر والے یا محلہ کے لوگ اہم ثبوت ضائع کر دیں گے۔

میں نے سب سے پہلے وہ کمرہ دیکھا جہاں مبینہ طور پر نازیہ نے خودکشی گولیاں ماری تھیں۔ یہ نچلے متوسط طبقے کا گھر تھا اس کمرے میں (کچھ خواتین جمع تھیں) جو دیکھنے میں خواب گاہ لگتا تھا۔ میں نے ایک معمر خاتون سے دریافت کیا: ”گھر کے مرد کہاں ہیں؟“ وہ کہنے لگی: ”میرا خاوند اور بیٹا اختر علی دونوں صبح سے اپنی دکان پر گئے ہوئے ہیں“

میں نے پوچھا: ”وہ ریوڑوں کا گھر ہے جس سے نازیہ نے خودکشی گولیاں ماریں؟“ اس خاتون نے اشارے سے بتایا کہ وہ سامنے بستر پر پڑا ہے۔ میں نے دریافت کیا: ”واقعے کے بعد کسی نے اسے ہاتھ تو نہیں لگایا؟“ وہی خاتون بولی: ”میرے بیٹے اختر علی کا لائسنس ریوڑوں ہے۔ الماری میں رکھا ہوتا تھا۔ آج جب نازیہ پر پھر دورہ پڑا تو اس نے الماری سے نکال کر خودکشی گولیاں مار لیں، تب سے کسی نے اسے ہاتھ نہیں لگایا“

میں نے رومال سے ریوڑوں پر کڑکراس کی نالی سوکھی، بارود کی تازہ بو آ رہی تھی۔ چہرہ دیکھا، چھہ میں سے تین گولیاں چلی ہوئی تھیں۔ میں نے ریوڑوں قبضے میں لے لیا۔ بستر پر خون کے نشانات موجود تھے، میں نے احتیاطاً چادر کا خون آلود حصہ کاٹ کر اٹھا لیا۔ کمرے میں بغور دیکھا، کوئی اور قابل ذکر چیز نظر نہیں آئی۔ اس ابتدائی تفتیش کے بعد میں باہر نکل آیا۔ اب ہماری اگلی منزل ہسپتال تھی۔ وہاں نازیہ انتہائی نگہداشت کمرے (آئی سی یو) میں زیر علاج تھی۔ میں نے ڈیوٹی ڈاکٹر سے پوچھا: ”مضروبہ کی حالت کیسی ہے؟ آیا وہ بیان دینے کے قابل ہے یا نہیں؟“

ڈاکٹر نے بتایا: ”مضروبہ نے اپنے پیٹ میں تین گولیاں ماری ہیں اس کی حالت کافی خراب ہے لیکن بچنے کے امکانات کافی روشن ہیں۔ تاہم ابھی تک وہ بے ہوش ہے اور بیان دینے کے قابل نہیں“ ڈاکٹر کا بیان حاصل کر کے میں واپس تھانے میں چلا آیا۔

دوسرے دن بھی نازیہ پوری طرح ہوش میں نہیں آئی تھی۔ تیسرے دن ہسپتال معلوم کیا تو پتہ چلا کہ نازیہ کو اس کے گھر والے لے گئے ہیں۔ مجھے حیرت ہوئی کہ اتنی جلد وہ گھر واپس جانے کے قابل کیسے ہو گئی؟ اس پر ڈاکٹر نے بتایا: ”مضروبہ اور اس کے گھر والوں نے ہنگامہ کھڑا کر دیا کہ اب وہ ٹھیک ہے، مزید علاج وہ گھر پر ہی کروائیں گے۔

ہم زبردستی کسی مریض کو ہسپتال میں نہیں روک سکتے“ ہسپتال سے میں سیدھا مضروبہ ایک گھر پہنچا۔ اس کا شوہر بھی گھر پر موجود تھا۔ نازیہ کی عمر تقریباً ستائیس اٹھائیس سال تھی۔ چہرے پر نقاہت طاری تھی۔ شکل و صورت سے اسے بلاشبہ حسین عورت کہا جاسکتا تھا۔ میں اور سب انسپکٹر محمد اسلم کرسیوں پر بیٹھ گئے۔ میں نے نازیہ سے پوچھا: ”بی بی! کیا آپ اپنا بیان ریکارڈ کروانے کی حالت میں ہیں؟“ اس نے جواب دیا: ”جی ہاں! آپ لکھنا شروع کیجئے“ اس نے پھر بتانا شروع کیا: ”میں اپنے ماں باپ کی اکلوتی بیٹی ہوں، والد درزی تھے۔ میٹرک تک پڑھی، اس کے بعد گھر پر سینا پرونا کرنے لگی۔ اس وقت تک میں عام سی لڑکی تھی اور مجھے کسی قسم کا کوئی ذہنی یا جسمانی عارضہ لاحق نہیں تھا لیکن خدا نے شکل و صورت ایسی دی تھی کہ دیکھ کر راہ چلتے لوگ رک جاتے۔ دیکھنے والے حیران ہوتے تھے کہ برکت درزی کے گھر خدا نے حور پیدا کر دی ہے۔ میرے گھر کا ماحول شریفانہ تھا اور پردے کی پابندی تھی۔ پھر بھی محلے کی تمام عورتیں میرے حسن کے متعلق باتیں کرتی تھیں۔ میں خود بھی کئی کئی گھنٹے آئینے کے سامنے کھڑی ہو کر اپنے آپ کوکتی رہتی۔

ایک دفعہ سردیوں میں نہانے کے بعد بال سکھانے چھت پر گئی۔ دھوپ میں بیٹھی تھی کہ اچانک مجھے محسوس ہوا جیسے کسی نے میرے پورے جسم پر قبضہ کر لیا ہو، میں بل جل بھی نہیں سکتی تھی۔ بے ہوشی جیسی یہ کیفیت کئی منٹ رہی۔ اس کے بعد ہوش آیا تو چار پائی پر پڑی تھی۔ گھر والے آس پاس کھڑے تھے۔ پوچھنے لگے: ”بہنیں کیا ہوا تھا؟ لیکن مجھے خود سمجھ نہیں آئی کہ میرے ساتھ کیا ہوا۔ ہم سب نے اسے اتفاقاً واقعہ سمجھ کر بھلا دیا۔ پورے ایک مہینے بعد پھر مجھ پر وہی کیفیت طاری ہو گئی، ہاتھ پاؤں اکڑ گئے اور میں بے ہوش ہو کر گر پڑی۔ کچھ لوگوں نے اسے ہسٹریا کہا، کچھ نے کہا کہ لڑکی کو آسیب ہو گیا ہے۔ بڑی بوڑھیوں نے میرے ماں باپ کو مشورہ دیا کہ لڑکی کی شادی کر دو، ٹھیک ہو جائے گی۔ اس کے بعد پھر بھی زنا اختر علی کے ساتھ ہنگامی بنیاد پر میری شادی کر دی گئی۔ اختر نے شادی کے بعد ہر طرح سے میرا خیال رکھا۔ لیکن مہینے میں ایک دفعہ مجھے دورہ ضرور پڑتا تھا۔ رفتہ رفتہ مجھے احساس ہوا کہ دورہ ہمیشہ اماؤس کی

اہم اعلان

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ

ماہنامہ ”عبقری“ کا خاص نمبر

”کالی دنیا کا لاجداد اور وظائف اولیاء نمبر“

شائع کرے گا۔ چشم کشا اور ہوشربا

انکشافات سے مزین۔ ہزاروں لاکھوں

دکھی اور جادوزدہ لوگوں کے لئے پیامِ صحت

وشفا۔ ابھی سے اپنی کاپی محفوظ کرائیں۔

ادارے سے رابطہ کریں یا پھر قریبی ہاکر کو

متوجہ کریں۔ قارئین اپنی تحریریں

تحقیق تجربات و مشاہدات ارسال

کریں۔

(ادارہ)

طباقتی

ہا مایوں ازدواجی زندگی کے لئے۔ ہا علاج

حضرات جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ہا صحت،

طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے

لئے۔ ہا صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر

شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائڈ افیکٹ نہیں

بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ہا طاقی کے

سائڈ افیکٹ نہیں۔ ہا اعصابی کمزوری جلدی تھک

جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ہا کمر کے درد

اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا

جواب۔ ہا ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض

ضرور استعمال کریں۔ ہا معدے کے نظام اور جگر کی

اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کے لئے۔ ہا لکھا ہوا

جوابی لفافہ بھیج کر خواص طباقتی مفت حاصل کریں:

انتہائی غور طلب

کراچی سے ماہنامہ ”عبقری“ کے دفتر کو مستقل

بنیادوں پر مرکب روحانیت و امن لاہور میں منتقل کر دیا

گیا ہے لہذا آئندہ ہر قسم کے رابطے، منی

آرڈر، سرکولیشن، مضامین اور خط و کتابت کیلئے

لاہور کا پتہ استعمال کریں۔ (ادارہ)

رہے تھے۔ سب انسپیکٹر محمد اسلم نے میرے کان میں کہا: ”جناب! یہاں سے بھاگ چلیں یہ تو جنت کا معاملہ ہے۔ میں نے سنا ہے کہ جنوں کو تک کیا جائے تو وہ اصل انسان کو چھوڑ کر دوسرے کو چٹ جاتے ہیں“

اس عورت نے میرے نائب کے یہ جملے سنے تو تہقہہ لگانے لگی۔ ان تہقہوں کی آواز میں آج تک نہیں بھول سکا۔ وہ عجیب اور پراسرار سے اور خوف پیدا کرنے والے تہقہہ تھے۔ اب ہم دونوں نے آنکھوں ہی آنکھوں میں فیصلہ کیا کہ تفتیش مکمل ہو چکی لہذا یہاں سے نکل چلو۔ چنانچہ ہم وہاں سے اٹھے۔ نازی کا خاوند ہمیں دروازے تک چھوڑنے آیا۔ کہنے لگا: ”اگر مزید پوچھ گوچھ کرنی ہو تو جب جی چاہے آئیں یہ آپ کا اپنا گھر ہے“

میں سیدھا تھانے پہنچا اور تفتیش کی روداد روز تانچے میں لکھی۔ اگلے دن طبی معائنے کی رپورٹ موصول ہو گئی۔ اس کے مطابق پستول پیٹ کے اوپر رکھ کر فائر کیے گئے تھے۔ گولیوں کے زخموں کے زوایے سے محسوس ہوتا تھا کہ مضروب نے خود اپنے آپ کو زخمی کیا ہے، کسی اور نے نہیں۔ میری تفتیش مکمل ہو چکی تھی، یہی کہ مضروب نے جنوں کے عالم میں ہوش و حواس سے بیگانہ ہو کر خود کو گولیاں مار لیں، اس کی نیت خود کشی کرنے کی نہیں تھی۔ اس کے بعد میں نے سب انسپیکٹر کو بلا کر چھیڑا: ”چودھری صاحب! آؤ ذرا مضروب کا بیان تو جا کر مکمل کر لیں“

یہ سن کر محمد اسلم کا رنگ دوبارہ پیلا پڑ گیا۔ بولا: ”جناب! ڈاکوؤں اور لٹیروں کی گرفتاری کے لئے ساتھ لے چلیں، اشتہاریوں کی گرفتاری کے سلسلے میں پولیس مقابلہ کرنے کو تیار ہوں لیکن خدا را اس آسب زدہ گھر میں مجھے مت بھیجیں، میرے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں، آسب اسے چھوڑ کر مجھے پکڑ لے گا“

میں نے تہقہہ لگا کر تفتیش کی مکمل رپورٹ اس کے آگے رکھ دی اور بتایا کہ یہ مقدمہ داخل دفتر کیا جا رہا ہے۔ اس طرح خود کشی کا مقدمہ تو حل ہو گیا لیکن میں آج تک اس واقعے کو نہیں بھلا سکا اور یہی ہے یہ سمجھ میں آیا کہ اگر اس عورت پر آسب نہیں تھا تو پھر اس کے ناقابل فہم رویے کے پیچھے محرکات کیا تھے؟ فطرت کے ایسے کئی سر بستہ راز ہیں جنہیں ہم ابھی تک سمجھ نہیں سکے (آفتاب احمد)

قارئین!

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنت سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

رات پڑتا ہے۔ میرے شوہر نے میرا ہر طرح کا علاج کروایا اور تعویذ دھاگے سے بھی مددی۔ کسی پیر نے بتایا کہ سمندر پر لے جا کر سر کے سارے بال منڈواؤ اور انہیں سمندر کی لہروں کی نذر کر دو، آسب کا اثر ختم ہو جائے گا۔ لیکن تمام ٹوٹے ٹوٹے بے اثر رہے۔ ایک دفعہ تو دورے کے دوران میں نے سخت گرم توے پر اپنے ہاتھ رکھ دیئے، ہتھیلیاں جل گئیں لیکن مجھے ذرا برابر تکلیف کا احساس نہ ہوا۔ میری ساس نے جلنے کی بو پر بھاگ کر میرے ہاتھ توے سے جدا کئے، یہ کہہ کر نازیہ نے اپنی ہتھیلیاں دکھائیں۔ جلنے کے زخم تو بھر چکے تھے لیکن جلد اپنی شکل تبدیل کر چکی تھی۔

تازہ واقعہ کے متعلق نازیہ نے بتایا: ”مجھے کچھ پتہ نہیں کہ میں نے کب الماری سے ریلو اور نکالا اور خود کو گولیاں مار لیں“

میں نے نازیہ پر جرح کا آغاز کرتے ہوئے کہا: ”آپ کو کسی اور نے تو گولیاں نہیں ماریں؟ آپ کے اپنے خاوند سے تعلقات کیسے ہیں؟ کہیں آپ اپنے خاوند کو بچانے کے لئے تو یہ نہیں کہہ رہیں کہ گولیاں آپ نے خود ماری ہیں؟ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ آپ نے خود کو تین گولیاں مار لیں؟“

میرے تابڑ توڑ سوالات جاری تھے، ساتھ ہی میں اس کی آنکھوں کی حرکات نوٹ کرتا رہا۔ یہ میرا پیشہ ورانہ رویہ ہے کہ ملزم، مدعی یا گواہ سے تفتیش کے دوران اس کی آنکھوں اور جسمانی حرکات و سکنات پر خصوصی توجہ مرکوز رکھتا ہوں۔ اچانک مجھے نازیہ کی آنکھوں میں عجیب سی چمک اُمڈی محسوس ہوئی ساتھ ہی لگا جیسے اس کی نظریں بدل گئی ہیں اور اب اس کے بجائے کوئی اور شخص میرے سامنے بیٹھا ہے۔

وہ بستر پر لیٹی ہوئی تھی، میرے دیکھتے ہی دیکھتے اچانک جھٹکا لے کر کسی تختے کے مانند کھڑی ہو گئی۔ اب اس کی آواز بھی بدل گئی۔ پہلے وہ بڑے شائستہ لہجے میں بات کر رہی تھی اب اس نے انتہائی کرخت اور اکھڑے لہجے میں مجھ سے پوچھا: ”ایس ایچ اوصاحب! آپ کی تفتیش ختم ہوتی ہے کہ نہیں؟ جب میں کہہ رہا ہوں کہ گولیاں میں نے خود ماری ہیں تو پھر آپ کو اس سے کیا؟“

یہ امر میرے لئے حیران کن تھا کہ ایک عورت جس کے پیٹ کی صرف تین دن پہلے سرجری ہوئی ہے، وہ جھٹکے سے اٹھ کر کھڑی ہو گئی اور اچانک اس کا طرزِ تکلم زنانہ سے مردانہ ہو گیا۔ میں نے سب انسپیکٹر چودھری اسلم کی طرف دیکھا اس کا رنگ زرد پڑ چکا تھا۔ لیکن گھر والے اس صورتحال سے خوف زدہ نہیں تھے۔ اس کے شوہر اختر علی نے کہا: ”باباجی آگئے ہیں سب کلام مجید کا و در شروع کر دو“ یہ سن کر گھر کے سب لوگ زیر لب کچھ پڑھنے لگے۔ ادھر میں اور باباجی ایک دوسرے کی آنکھوں میں جھانک

ایئر کنڈیشنر اور صحت

ایئر کنڈیشنر قیامت خیز گرمی کی اذیت سے محفوظ رکھتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بہت سی اقسام کی الرجیوں کی وجہ ہے

اگرچہ

ایئر اسٹ کے ذریعے باہر لگتی رہتی ہے۔ یوں اسے کسی درجہ بالا فائدہ کے علاوہ آپ کو گرمیوں سے بھی بچاتا ہے۔

لیکن ایئر کنڈیشنر کے یہ فوائد ہیں وہاں اس کے نقصانات بھی ہیں۔ سب سے بڑا نقصان تو یہ ہے کہ آپ اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ ایئر کنڈیشنر کمرے کی خنک فضا میں رہتے رہتے آپ میں گرمی کے خلاف قوت مدافعت کم یا سہ سے ختم ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں آپ گرم فضا میں رہنے کے قابل بھی نہیں رہتے۔ چنانچہ جب آپ کو اپنے ایئر کنڈیشنر گھریا دفتر سے باہر جانا پڑتا ہے یا جب اچانک بجلی چلی جاتی ہے۔ تو آپ کے لئے بے حد مشکل ہو جاتی ہے۔ اور آپ کو کسی ایسے شخص کے مقابلے میں جو ایئر کنڈیشنر کا عادی نہ ہو، زیادہ تکلیف اور اذیت برداشت کرنی پڑتی ہے۔

صحت کے حوالے سے بھی اس کے بہت سے نقصانات ہیں بہت سی اقسام کی الرجیوں کی وجہ سے ایئر کنڈیشنر ہے۔ اس کے علاوہ آپ باہر کی گرم ماحول میں جاتے ہیں۔ درجہ حرارت کی یہ اچانک تبدیلی آپ کی صحت پر بے حد نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہے جو نزلہ زکام کی صورت میں سامنے آتے ہیں جبکہ بعد میں یہی نزلہ زکام بگڑ کر گلے کی مستقل خرابی بن جاتا ہے۔

علاوہ ازیں فریج اور فریزر کی طرح ایئر کنڈیشنر میں بھی سی ایف سی اور امونیا گیس استعمال ہوتی ہیں یہ گیسیں جب فضا میں شامل ہوتی ہیں۔ تو آلودگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور اگر کبھی امونیا ایک دم لپک ہونا شروع ہو جائے تو کمرے میں موجود لوگ بے ہوش بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سی ایف سی فیس کا اس قدر استعمال خلائی سطح کو نقصان بھی پہنچا رہا ہے جس کے نتیجے میں سورج کی کرنیں چھن کر آنے لگیں بجائے براہ راست زمین تک پہنچتی ہیں۔ جس سے ماحول اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ ایئر کنڈیشنر جہاں سردی اور خنکی پہنچاتے ہیں وہاں دوسری طرف وہ گرمی میں اضافے کا سبب بھی بنتے ہیں وہ اس طرح کے ان کی بدولت وہ کمرے اور مکان تو ٹھنڈے رہتے ہیں جن میں یہ لگے ہوئے ہیں لیکن ان سے خارج ہونے والی گرم ہوا ماحول اور فضا کو مزید گرم کرتی ہے یوں جس علاقے میں جتنے زیادہ ایئر کنڈیشنر استعمال ہو رہے ہوں گے وہاں موسم اسی قدر زیادہ گرم ہوتا جائے گا۔ جس سے اسی استعمال کرنے والے لوگ تو محفوظ رہتے ہیں مگر دوسرے لوگوں کی جان پر بن آتی ہے۔ یہ وہ بالواسطہ قیمت ہے جو انہیں اس لئے ادا کرنی پڑتی ہے کہ ان کے پڑوسی اسی استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔

پھر وہ لوگ جو مستقل طور پر ایئر کنڈیشنر کمروں میں رہتے ہیں

ایسی اشیاء جو ایک زمانے میں عیاشی اور اسراف خیال کی جاتی تھیں۔ ایک وقت آتا ہے۔ جب وہ لازم اور ضرورت بن جاتی ہیں۔ جن کے بغیر زندگی گزارنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا ہے۔ ایسی ہی ایک چیز ایئر کنڈیشنر ہے جسے ایک زمانے میں عیاشی اور شیئس کا نشان سمجھا جاتا تھا مگر اب یہ نہ صرف ضروریات زندگی میں شامل ہو چکا ہے بلکہ جو لوگ اس کے عادی ہو چکے ہیں موسم گرم یا مہینہ وہ اس کے بغیر زندگی گزارنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ان کے نزدیک زندہ رہنے کے لئے ایئر کنڈیشنر اسی طرح ضروری ہے جس طرح خوراک، لباس، اور پائش۔

بات یہ ہے کہ ہیئر اور ایئر کنڈیشنر ایسی چیزیں ہیں جن کی مدد سے آپ موسم کی سختیوں سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ اور اپنے گھریا دفتر کے اندر اپنی مرضی اور پسند کا موسم تخلیق کر لیتے ہیں ہیئر جہاں آپ کو قیامت خیز سردی سے محفوظ رکھتا ہے وہاں ان دنوں جب باہر چلچلائی دھوپ اور جھلسا دینے والی گرمی پڑ رہی ہو اور درجہ حرارت ۴۰ یا ۵۰ سی کی ۶۰ ڈگری سنٹی گریڈ تک ہی کیوں نہ پہنچ گیا ہو۔ ان دنوں بھی آپ موسم کی شدت اور سختی سے بے نیاز ہو کر ٹھنڈک اور خنکی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اور ایسا ایئر کنڈیشنر کی مدد سے ممکن ہے۔

لیکن ایئر کنڈیشنر کا فقط یہی ایک فائدہ نہیں ہے جبکہ اس کی بدولت آپ گرمی سے بچ جاتے ہیں۔ حقیقتاً اس کے کچھ اور فوائد بھی ہیں۔ بات یہ ہے کہ موسم کی سختی اور شدت کا صرف یہی نقصان نہیں کہ اس کی وجہ سے آپ تکلیف محسوس کرتے ہیں اور بے آرام ہوتے ہیں۔ یقیناً موسم کی سختی کا یہ نقصان ہے لیکن اس کے علاوہ بھی اس کے بہت سے نقصانات ہیں۔ ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ اس چیز کا انسان کی کارکردگی اور کام کرنے کی صلاحیت پر اثر پڑتا ہے۔ سیدھی سی بات ہے جب آپ کسی تکلیف میں مبتلا ہوں اس کی وجہ سے آپ کا ذہن ڈسٹر ہو اور "چوٹی سے لے کر اڑی تک" پسینہ بہہ رہا ہو تو یقیناً آپ جھنجھلاہٹ میں مبتلا ہو جائیں گے آپ میں آپ کام کی طرف توجہ دیں گے یا جھنجھلاہٹ اور پریشانی سے لڑیں گے۔ یوں موسم کی شدت آپ کے کام کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اور آپ کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ ایئر کنڈیشنر اس قیامت خیز گرمی کی اذیت سے محفوظ رکھ کر آپ کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ پھر جس کمرے میں ایئر کنڈیشنر لگایا جاتا ہے۔ اس کی کھڑکیاں دروازے وغیرہ بند کر دیئے جاتے ہیں۔ جس سے گرد و نذر نہیں آ پاتی۔ اس کے علاوہ یہ کمرے کی گرد کو بھی اپنے اندر کھینچ لیتا ہے۔ جبکہ کمرے میں موجود گندی ہوا

انہیں پسینہ بہت کم آتا ہے یا سہ سے آتا ہی نہیں یہ صورت حال بہت سی بیماریوں کا خلیہ خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔ انسان کے لئے پسینہ آنا بہت ضروری ہے۔ تاکہ جسم سے زہریلے مادے خارج ہوتے رہیں چنانچہ سر دھما لک میں جہاں ویسے تو پسینہ آنے کا کوئی امکان یا صورت نہیں ہوتی ایسے خصوصی کمرے بنائے گئے ہوتے ہیں جہاں جا کر لوگ بھاپ کے ذریعہ پسینہ لاتے ہیں ہمارے ملک میں اس مقصد کے لئے اس طرح کا تردد کرنے کی ضرورت نہیں اس لئے کہ موسم اس قدر گرم ہے کہ انسان کو خود بخود پسینہ آ جاتا ہے لیکن جو لوگ ایئر کنڈیشنر ماحول میں رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ ایسا نہیں ہو پاتا۔ چنانچہ اسی کا ایک نقصان یہ بھی ہے، ایئر کنڈیشنر کے صحت اور راقصا دیات کے علاوہ کچھ سماجی پہلو بھی ہیں۔ گھر میں اسی آنے سے پہلے خواتین کا معمول یہ تھا کہ فارغ وقت میں وہ محلے داروں یا عزیزوں رشتہ داروں کے ہاں چلی جاتیں تھیں۔ وہاں ان کے مسائل سنیں، اپنی مشکلات بیان کرتیں اور یوں ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں شریک ہوئیں لیکن اب اسی لگ جانے کے بعد کمرے کی خنک فضا سے باہر نکلنا عذاب لگتا ہے۔ چنانچہ رشتہ داروں اور محلے والوں سے ملنا جلنا کم ہو جاتا ہے۔ یا صرف ایسے عزیزوں کے ہاں چکر لگتا ہے جن کے ہاں اسی لگا ہو۔ یوں رشتہ دار یاں اور تعلقات بھی ایئر کنڈیشنر کے حوالے سے قائم ہونے اور ٹوٹنے لگتے ہیں

جو گرمیوں کا موسم گزر جانے کے بعد بھی اسی طرح قائم یا ٹوٹے ہوئے رہتے ہیں۔ اسی طرح موسم گرمی کی کچھیلوں کے دوران بچوں کے نھیال یا گاؤں میں رشتہ داروں کے ہاں جانے کا معمول ہے۔ لیکن جب اسی لگتا ہے تو اس معمول میں بھی فرق آ جاتا ہے بچے اب پہلے کی طرح نھیال جانے کے شائق نہیں رہتے کیونکہ "نانی کے ہاں اسی نہیں ہے" اور گرمی اب برداشت نہیں ہوتی۔ یوں ایئر کنڈیشنر صرف ٹھنڈک ہی نہیں پہنچاتا یا خریدنے والے کے گھر کے بجٹ ہی کو متاثر نہیں کرتا بلکہ پورے سماجی ڈھانچے اور سوشل لائف کو بھی بدل کر رکھ دیتا ہے۔ اسی کے حوالے سے ایک مشکل ان دفاتر میں پیش آتی ہے جو سینئر لی ایئر کنڈیشنر ہوتے ہیں یعنی پورا دفتر ایک ساسر اور خنک ہوتا ہے لیکن یہاں کام کرنے والے لوگوں کی طبیعتوں، مزاج اور گرمی سردی کا مقابلہ کرنے کی ان کی صلاحیت میں فرق ہوتا ہے۔ سب لوگوں کو ایک سی گرمی نہیں لگتی پھر اگر کسی روز کسی کی طبیعت خراب ہو مثلاً بخار زکام وغیرہ ہو اور اس لئے دفتر سے چھٹی کرنا بھی ممکن نہ ہو تو ایسے کارکن کے لئے بہت مصیبت ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے دفتر کے ایک دو ملازموں کی خاطر اسی بند کر کے پورے دفتر کو تکلیف میں مبتلا نہیں کیا جاسکتا چنانچہ اس روز جہاں دوسرے لوگ خنک ماحول میں مزے سے کام کر رہے ہوتے ہیں وہاں یہ لوگ بہت بڑے عذاب سے گزر رہے ہوتے ہیں۔

حکیم صاحب کی کتب "ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری" اور "انجمن لوگ سلجھ اصول" دستیاب ہیں۔ ادارے کے پتے پر لاہور رجوع فرمائیں۔

آم اور جامن

حکیم
عبدالماجد

تمام پھلوں کا سردار آم ہے، جامن معدے کو قوت دیتا ہے، بھوک کو بڑھاتا ہے، بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے

یہ دونوں پھل برسات میں ایک ساتھ کیوں آتے ہیں؟ خالق کائنات نے اپنے بندے کیلئے بے پناہ نعمتیں پیدا فرمائی ہیں جن میں پھل پھول بھی شامل ہیں۔ جن علاقوں میں جس پھل کی ضرورت ہوتی ہے ان میں وہی پھل اور پھول پیدا ہوتے ہیں۔ اور گواہی دیتے ہیں کہ خالق کو مخلوق سے کتنا پیار ہے اور کتنا خیال ہے

ہمارے ہاں برسات کا موسم دوسری نعمتوں کے ساتھ دوا ہم پھل آم اور جامن لے کر آتا ہے۔ سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ دونوں پھل برسات میں ہمارے لیے دوا ہم تحفے ہیں ان میں دوا ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو برسات کے دنوں میں ہمارے لیے بہت ضروری ہیں۔ آم اور جامن برسات میں ساتھ ساتھ آتے ہیں تو اس کا بھی کوئی مقصد ہے آم کھا کر ہم توانائی حاصل کرتے ہیں اور اس سے ہمارا خون بڑھتا ہے لیکن ان کی گرمی سے جگر پر جو اثر ہوتا ہے ان کا علاج جامن میں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ دونوں پھل ایک دوسرے کے بعد آتے ہیں، تاکہ ہم آم کھا کر توانائی حاصل کریں اور جامن کھا کر جگر کی اصلاح کریں۔ لیکن ان دونوں پھلوں کے اور بھی بہت سارے فائدے ہیں۔

آم کھانے والوں کیلئے جگر کی اصلاح بھی ضروری ہوتی ہے اور قدرت اس کا بندوبست جامن کی شکل میں کرتی ہے

پاک و ہند کے تمام پھلوں کا سردار آم ہے اب اس کی سینکڑوں اقسام آگئی ہیں۔ یہ پھل اپنی خوشبو اور لذت کی بدولت خاص اہمیت کا حامل ہے چونکہ قدرت نے اسے زیادہ گودہ دیا ہے اس لئے یہ ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے، پکا ہوا آم خون پیدا کرنے میں بے مثال ہے۔

معدہ، جگر، گردہ مثانہ، اعصاب اور آنتوں کو خاص طور سے بے پناہ قوت بخشتا ہے، پختہ آم چونکہ تاثیر میں گرم ہوتا ہے اس لئے اسے شہدا کر کے کھانا لازم ہے اور اگر پھر بھی بدن میں گرمی محسوس ہو تو دودھ کی کچی لسی پینا اس کی گرمی کے اثر کو کم کر دیتا ہے۔

آم کو کی شدت کا تریاق ہے لیکن اس کیلئے پختہ نہیں نیم پختہ آم کی ضرورت ہوتی ہے طریقہ یہ ہے۔ نیم پختہ آم کو راکھ

میں دبا دیں جب وہ بھلجھلا جائے تو اس کا رس نچوڑ لیں اور اس رس میں کوئی سا فرحت بخش عرق مثلاً عرق بید مشک، عرق کیوڑہ ڈال کر برف سے شہدا کر کے لوزہ شخص کو پلایا جائے تو وہ بھلا چنگا ہو جاتا ہے۔ قدرت نے کچے آم میں درج ذیل ترکیبی تناسب رکھا ہے۔

پانی	-	۹۰ فیصد
نشاستہ دار اشیاء	-	۸.۵ فیصد
رولاد	-	۵.۵ فیصد
حکمی اجزاء	-	۷.۵ فیصد
چکنائی	-	۱ فیصد
معدنی نمک	-	۱ فیصد
چونا	-	۱ فیصد
فاسفورس	-	۲ فیصد

کچے آم میں حیاتین الف ۴۴ فیصد حیاتین ج ۲ فیصد، اور گیارہ حرارے بھی موجود ہوتے ہیں غذائی اعتبار سے اس کے دیگر فوائد اسکو اش، مرے کی چٹنی، اور اچار وغیرہ کی صورت میں بھی حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ جو کہ تحریر ہیں۔

آم کا شربت بہت مقوی اور فرحت بخش شربت

ہے، لذیذ بھی ہے اور بدن کو قوت بھی بخشتا ہے۔ اور تیار کرنے میں بھی آسان ہے۔ ترکیب: عمدہ ٹیٹھے آموں کا گودا ایک کلو، چینی باریک کی ہوئی ایک کلو، پانی مقطر تقریباً تین کلو۔

آم کے گودے کو کسی اشنین لیس اسٹیل کی دیکھی میں ڈال کر چولہے پر چڑھائیں بعد ازاں اسے نیچے اتار کر ہاتھوں سے خوب ملیں اور چھان لیں اسکے بعد ایک دیکھی میں ایک سیر چینی اور پانی ڈال کر اس کا شربت بنالیں جب توام تیار ہو جائے تو آم کے گودے والا پانی بھی اس میں ڈال دیں اور پندرہ بیس منٹ کے بعد اتار لیں شربت تیار ہے۔ دو تولہ شربت آم ایک گلاس پانی میں ڈال کر دیں مزہ آجائے گا۔

آم کھانے والوں کیلئے جگر کی اصلاح بھی ضروری ہوتی ہے اور قدرت اس کا بندوبست جامن کی شکل میں کرتی ہے جامن مشہور درخت ہے اور اس کا پھل بھی جامن کے نام سے ہی مشہور ہے، اس کی گٹھلیوں کا مغز بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ جامن معدے کو قوت دیتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے اور جگر کو

قوت دیتا ہے۔

جامن کے کیمیائی تجزیے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں جامو لین نام کا ایک گلوکوسائیڈ گلیک ایسڈ رال وغیرہ پائے جاتے ہیں اور درخت جامن کے جھال میں لٹے نین پائی جاتی ہے۔ شوگر کے مرض میں مبتلا اشخاص اس کے ہم وزن کر لے کے خشک چھلکے نمک سیاہ حسب ذائقہ ملا کر ذیابیطس کی دوا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں اگر کسی کو تھکے یا دست کا عارضہ ہو جائے تو ایک شربت کی ترکیب تحریر کر رہا ہوں اس سے پیٹ کا درد اور تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔

اجزاء پختہ جامن کا پانی ۶ چھٹناک، چینی ۱۲ چھٹناک، عرق گلاب ۶ چھٹناک، جامن کا پانی اور عرق گلاب ملا کر چینی ڈال کر آگ پر رکھیں اور ہلکی آگ دیکر توام تیار کر لیں لیکن توام زیادہ گاڑنا نہ کریں ذرا پتلا ہی بہتر ہے اور یہی شربت جامن ہے۔ خود بھی پیئیں اور دوستوں کو بھی پلائیں اور شکر ادا کریں اس ذات، کبریا کا کہ جس نے برسات کے دوا ہم پھل عطا کئے۔

جامن کھانے والوں کو بخاطر ہناس چاہئے کہ خالی پیٹ جامن نہ کھائیں ورنہ صفراء میں ہیجان پیدا ہو کر کسی صورت بھی نقصان ہو سکتا ہے۔ جامن کا پختہ پھل بھی زیادہ مقدار میں نہیں استعمال کرنا چاہئے اس کا کثرت سے استعمال پیچیدہ دوا کو نقصان دیکر سل تک بھی لے جاسکتا ہے۔ بقول اطباء نے کرام جامن مقوی معدہ و جگر ہے، بھوک بڑھانے والا حرارت کو مٹانے والا، جوش خون کو کم کرنے والا جس الدم اور ذیابیطس کے مریضوں کو نفع دیتا ہے۔

بھوک کو بڑھانے کیلئے گرم مزاجوں کے واسطے رب جامن مفید ہے جو ان کی معدے اور جگر کی تقویت بھی کرتا ہے۔ خون کی بڑی ہوئی گرمی اور صفراء کی زیادتی کے سبب جو دست آجاتے ہیں، ان پر قابو پانے کیلئے جامن کا گودا خستہ جامن کی گٹھلی اور پتے رات بھر بھگو کر صبح نثر اہوا اس کا حاصل پانی پینا مفید ہے۔

جامن کی جھال ابال کر اس سے حاصل شدہ پانی (جوشاندہ) کے ساتھ کلی کرنا دانٹوں کو مضبوط کرتا ہے۔ نیز درخت جامن کی لکڑی کو جلا کر اور پیس کر دانٹوں اور مسوڑھوں پر نرم انگلی سے مانا ہلتے ہوئے دانٹوں کو جھاتا ہے اور مسوڑھوں سے بہتے ہوئے خون کو روکتا ہے۔

آم وغیرہ زیادہ کھانے سے جو پھوڑا پھنسی نکلتے ہیں اگر جامن کا استعمال کیا جائے تو پھوڑا پھنسیاں نکلتا بند ہو جاتی ہیں۔ مریضان ذیابیطس کیلئے نسخہ لکھ رہا ہوں، آزمائے اور دعائیں دیجئے، اس میں ایفون سفوف کر کے ملا دیں، تمام سفوف کی چوٹھ پڑیاں بنائیں ایک ایک پڑیا صبح شام پانی سے کھائیں۔ مریضان ذیابیطس کیلئے تحفہ ہے۔

اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لیٹے انکشافات !!!

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو "ماسٹر کی" کی طرح ہو کہ ہر مشکل ہر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کلمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

اسم اعظم (۳)

گناہ چھوڑ دینا اسم اعظم ہے

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ گناہ چھوڑ دینا بھی اسم اعظم کی حیثیت رکھتا ہے۔ (الکنز الاعظم) فائدہ:- گناہ چھوڑ دینے کو اسم اعظم قرار دینا اس وجہ سے ہے کہ اس حالت میں انسان گناہوں سے محفوظ ہو کر اللہ تعالیٰ کا مقبول ہو جاتا ہے۔ اور جب وہ اللہ تعالیٰ کا مقبول ہوا تو وہ جو دعا کرے مقبول ہوگی۔

اسم اعظم کے ساتھ دعا کرنے کا مطلب:

اس اسم اعظم کے ذریعے سے دعا کے قبول ہونے کا مطلب یہ ہے کہ جو مانگا جائے بعینہ وہی عطا کیا جاتا ہے بخلاف دوسری چیزوں کے ساتھ دعا کرنے کے ان سے دعا مانگنے والے کو تین چیزوں میں سے کوئی ایک چیز عطا کی جاتی ہے۔ (۱) مانگی ہوئی چیز دنیا میں عطا کی جاتی ہے (۲) یا وہ دعا آخرت کیلئے مؤخر کر دی جاتی ہے جس کا وہاں بڑا انعام ملے گا۔ (۳) یا دعا کا اچھا عوض دیا جاتا ہے۔ (مثلاً دکھ وغیرہ مٹ جاتا ہے یا کوئی اور چیز دی جاتی ہے جو بندہ کیلئے اس کی دعا سے بھی ضروری اور قیمتی ہو۔

اسم اعظم کے ساتھ بھی دعا قبول کیوں نہیں ہوتی:

سوال:- اگر یہ سوال کیا جائے کہ اسم اعظم کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہے مگر پھر بھی اس کی دعا قبول نہیں ہوتی حالانکہ اسم اعظم کا معنی یہ ہے کہ اگر اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی جائے تو قبول ہو جاتی ہے۔

جواب:- پہلی بات تو یہ ہے کہ ہم قطعی طور پر یہ نہیں کہہ سکتے کہ اسم اعظم یہ ہی ہے جس کے ساتھ دعا کی جا رہی ہے کیونکہ اس کے مختلف الفاظ کو اسم اعظم قرار دیا گیا ہے۔ مختلف الفاظ بڑے بڑے اکابرین سے منقول ہیں اور مختلف الفاظ کو اسم اعظم قرار دیا گیا ہے۔ جب دعا مانگنے والے کیلئے عین اسم اعظم کا تعین نہ ہوا تو وہ اجابت دعا کا یقین کیسے کرے گا۔

سوال:- اگر یہ کہا جائے کہ اگر انسان اپنی دعا میں اسم اعظم کے سب الفاظ جمع کر لے پھر بھی تو بہت دفعہ اس کی دعا قبول نہیں ہوتی۔

جواب:- یہ ہے کہ کوئی شخص جتنے اسماء عظمیٰ جمع کر لے تب بھی وہ یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ میں نے اسم اعظم کے سب

صیغے جمع کر لئے ہیں کیونکہ اس میں اقوال بھی مختلف ہیں اور سب کے جمع کرنے کا دعویٰ بھی نہیں کیا جاسکتا اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اسم اعظم کے اثر کے ظاہر ہونے کے لئے کچھ آداب و شرائط ہیں جو دعا مانگنے والے میں مفقود ہوں اور اس کی زبان سے ادا ہونے والا "اسم اعظم" اثر نہ دکھائے۔ پہلے زمانے کے بزرگوں کے پاس جب یہ اسم اعظم ہوتا تھا تو وہ اعمال صالحہ کے بھی ذمہ تھے اس کو طہارت میں استعمال کرتے تھے۔ عظمت صاحب اسم اعظم سے معذور تھے۔ غیر خدا کی طرف متوجہ نہ ہوتے تھے۔ اور نہ خوف کھاتے تھے۔ جب سے لوگ بطالت میں پڑے اور لغو کام شروع کئے اور دلوں میں عظمت الہیہ کو کھو بیٹھے تو اسم اعظم کا اثر بھی تیز اور فوری نہ رہا۔

اور دعا جب محض زبان سے نہ ہو بلکہ دل سے نکل رہی ہو قبول ہوتی ہے۔ اور قبولیت کے درجات مختلف ہیں۔ حضور ﷺ فرماتے ہیں کہ یا تو اس کو مانگی ہوئی چیز فوراً مل جاتی ہے یا اس کیلئے آخرت میں ذخیرہ کر دی جاتی ہے۔ یا اس کے خیر کے سوال کے بعد اس سے مصیبت نال دی جاتی ہے

اسم اعظم کے حصول کے بعد دیگر عبادات کو چھوڑ دینا باعث ہلاکت ہے:

شیخ عبدالعزیز بن مسعود دباخ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھے سید الوجود حضرت محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اسم اعظم پر پردہ ڈال دیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کی کسی کو اطلاع نہیں کرتے مگر جس کو اپنی محبت کیلئے مخصوص کر دیں اگر لوگ اسم اعظم کو جان لیں تو اس میں مشغول ہو جائیں اور اس کے علاوہ کو چھوڑ دیں، پس جس نے اسم اعظم کو جان لیا اور قرآن کو اور مجھ پر درود پڑھنے کو چھوڑ دیا حالانکہ اس کے بڑے فضائل ہیں اس کے لئے اس کی جان کی ہلاکت کا خطرہ ہے۔

اسم اعظم قرآن شریف میں پوشیدہ ہے:

بعض حضرات فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کا ایک ایسا نام بھی ہے جو اس کے سب ناموں سے بڑا ہے، اور یہ بات محال ہے کہ قرآن کریم اس سے خالی ہو حالانکہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔ قرآن مجید میں کوئی چیز نہیں چھوڑی جس کو اس میں بیان نہ کیا ہو

لہذا قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم موجود ہے اور اللہ تعالیٰ نے حضرت محمد ﷺ کو اور آپ کی امت کو اس

سے محروم نہیں رکھا حالانکہ حضور ﷺ کو سب انبیاء اور رسل پر اور آپ ﷺ کی امت کو سب انبیاء کی امتوں پر فضیلت حاصل ہے۔

اگر یہ سوال کیا جائے کہ پھر اسم اعظم قرآن کریم میں کہاں ہے۔؟ تو اس کا ایک جواب تو یہ دیا گیا ہے کہ جس طرح سے جمعہ کے دن میں مخصوص گھڑی کو اور قرآن میں درمیانی نماز کو اور ماہ رمضان میں شب قدر کو مخفی کر دیا ہے تا کہ لوگ اس کی جستجو کرتے ہوئے نیک اعمال میں خوب محنت کریں اور صرف ان خاص اعمال پر بھروسہ کر کے نہ بیٹھے رہیں، اسی طرح سے اللہ تعالیٰ سے مختلف الفاظ و کلمات میں انسان اپنی دعائیں مانگیں صرف اسم اعظم کے حصول سے یکبارگی مانگ کر دعا سے اور خدا کی یاد سے اور اپنے عجز کے اظہار سے غافل نہ بن جائیں۔ (الدر النظیم ص ۳۲)

قرآن کریم میں اسم اعظم کے متعلق اشارات:

پہلا اشارہ:-

"واقل علیہم نبا الذی آیتناہ آیاتنا فانسلخ منها فاتبعہ الشیطان فکان من الغالون" (سورہ الاعراف: ۱۷۵) ترجمہ:- اور ان لوگوں کو اس شخص کا حال پڑھ کر سنائیے اس کو ہم نے اپنی آیات (علم کتب انبیاء اور اسم اعظم) دیا پھر وہ ان سے بالکل نکل گیا پھر شیطان اس کے پیچھے لگ گیا تو وہ گمراہ لوگوں میں داخل ہو گیا۔

تفسیر:- حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما، ابن اسحاق، سدی اور مقاتل وغیرہ فرماتے ہیں کہ اس آیت سے مراد بنی اسرائیل کا ایک شخص بلعم باعوراء ہے اس کے پاس اسم اعظم تھا، اس کو بادشاہ وقت نے طلب کیا تو وہ چھپ گیا مگر بادشاہ نے بلا خرڈھونڈ لیا اور پوچھا کہ تمہارے پاس اسم اعظم ہے۔؟ اس نے کہا کہ ہاں، بادشاہ نے کہا میرے لئے ایک تیل کی دعا کرو جس نے محنت کا کام نہ کیا ہو تو اس کی دعا سے سرخ رنگ کا تیل نمودار ہوا جس کے قریب کوئی نہ جاسکتا تھا تب وہ خود تیل کے پاس گیا اور اس کے کان میں کچھ کہا تو وہ آگ کا انگارہ بن کر گر پڑا پھر اس نے بادشاہ سے کہا کہ تم بھی بنی اسرائیل کو تکلیف دینے سے باز آ جاؤ ورنہ جو مصیبت تیل پر اتری ہے تم پر بھی اترے گی تو وہ بنی اسرائیل کو (کچھ عرصہ تک) تکلیف واذیت دینے سے باز آ گیا۔ (الدر النظیم ص ۳۲)

نقش عددی ۷۸۶			
۶۷	۸۰	۷۷	۷۴
۷۸	۷۳	۶۸	۷۹
۷۲	۷۵	۸۲	۶۹
۸۱	۷۰	۷۱	۷۶

نقش عددی ۷۸۶			
۱	۱۳	۱۱	۲۷۲
۱۲	۲۷۱	۲	۱۳
۲۷۰	۹	۱۶	۳
۱۵	۴	۲۶۹	۱۰

ذوالکتابت ۷۸۶			
ر	ح	م	ن
۳۱	۴۹	۲۰۱	۷
۲۸	۲۸	۱۰	۲۰۲
۹	۲۰۳	۴۷	۳۹

نقش عددی ۷۸۶			
۱	۲۷۸	۱۱	۸
۱۲	۷	۲	۲۷۷
۶	۹	۲۸۰	۳
۲۷۹	۴	۵	۱۰

ذوالکتابت ۷۸۶			
۷	۲۸	۴۲	۲۰۱
۳۳	ر	ح	۴۷
۱۹۹	م	ن	۹
۴۹	۱۰	۱۹۸	۴۱

ذوالکتابت ۷۸۶			
ر	۳۸	۵۱	۹
۵۲	ح	۲۰۱	۳۷
۷	۴۹	م	۲۰۲
۳۹	۲۰۳	۶	ن

ذوالکتابت ۷۸۶			
۳۹	۱۹۹	۱۰	ن
۱۱	۴۹	م	۱۹۸
۴۸	ح	۲۰۱	۴۱
ر	۴۲	۴۷	۹

ذوالکتابت ۷۸۶			
ر	۳۹	۵۱	ح
۵۲	۷	۲۰۱	۳۸
۶	۴۹	۴۱	۲۰۲
م	۲۰۳	۵	ن

اپنی مناسبت کا اسم اعظم تلاش کرنے کا طریقہ:

علامہ یافعی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھے میرے ایک ساتھی نے ہمارے بعض مشائخ سے نقل کرتے ہوئے بتاتا کہ شیخ محی الدین ابن العربی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا (جو شخص اپنے مناسبت کا اسم اعظم تلاش کرنا چاہے تو) اس کو چاہے کہ وہ اپنے نام کے حروف کے کل عدد نکالے اور اس مجموعہ عدد کو دیکھے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے اسماء الحسنیٰ کے کون سے اسم کے موافق ہے۔ اگر وہ مجموعہ عدد کسی ایک اسم لے مجموعہ عدد میں مل جائے تو ٹھیک ہے ورنہ کوئی سے اللہ تعالیٰ کے دو اسموں میں نظر کرے یا تین میں یا چار میں، مثال کے طور پر ایک نام ”محمد“ ہے اس کے کل عدد (۹۲) ہیں ہم نے اس کی موافقت تلاش کی تو کسی ایک اسم میں نہ پائی پھر دو ناموں میں تلاش کی تو اس کا عدد ”اول“، ”دائم“ میں ملا اور اسم (محمد) کے عدد کی موافقت اللہ کے تین ناموں میں نہ ملی چار میں مل گئی وہ ہیں ”حی“، ”وہاب“، ”واجد“، ”ولی“ پھر علامہ ابن العربی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے فرمایا کہ جس کا یہ (محمد) نام ہو وہ (۹۲) مرتبہ اپنے نام کے عدد سے موافق سورۃ فاتحہ پڑھے پھر اسی عدد کے موافق سورۃ الم نشرح پڑھے پھر عدد مذکور کے چاروں اسماء کو اس کے عدد کے مطابق روزانہ پڑھا کرے جب عدد موافق ان اسماء الہیہ کا ذکر پورا ہو جائے تو یہ دعا کرے:

”یا حی ارحم الراحمین و درزقی و ذکرى او ماشاء یا وہاب ہب لی کذا یا واجد لی کذا یا ولی تولی“
اسماء مذکورہ ”حی“ وہاب واجد ولی“ کے موافقوں کی لوح جیسا کہ شیخ شرف الدین بونی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے اپنے کتاب ”سجدة الارواح“ میں لکھی یہ ہے:

حی	وہاب	ولی	جواد
جواد	ولی	وہاب	حی
وہاب	حی	جواد	ولی
ولی	جواد	حی	وہاب

حق	واجد	وہاب	ولی
ولی	وہاب	واجد	حی
واجد	حی	ولی	وہاب
وہاب	ولی	حی	واجد

(بحوالہ ”اسم اعظم“ دار المعارف)

(بقیہ آئندہ شمارے میں پڑھیں)

ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی کوئی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کی بیشی ہو سکتی ہے آپ کے مشکور ہو گئے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق اور سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

نوٹ:- یہ شخص حضرت موسیٰ علیہ السلام پر بدعا کرنے سے مردود ہوا اسی کے متعلق اس مذکورہ آیت میں ذکر آیا ہے۔
دوسرا اشارہ:-

”قال الذی عنده من الكتاب انا آتیک به قبل ان یتردد الیک طرفک“ (سورۃ النمل: ۴۰)

ترجمہ:- جس شخص کے پاس کتاب کا علم تھا، اس نے کہا کہ میں اس تخت، کو آپ کے سامنے آپ کی آنکھ جھپکنے سے بھی پہلے لا کر آتا ہوں۔

نوٹ:- اکثر مفسرین حضرت قتادہ وغیرہ فرماتے ہیں کہ یہ شخص حضرت آصف بن برخیا (حضرت سلیمان علیہ السلام کے وزیر) تھے۔ جب انہوں نے نماز پڑھی اور اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ تو حضرت سلیمان علیہ السلام سے عرض کیا؟ آپ اپنی آنکھیں کھولیں پھر بند کر لیں، تو حضرت سلیمان علیہ السلام نے اپنی آنکھیں کھول کر دائیں طرف دیکھا تو حضرت آصف رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے دعا فرمائی اور اللہ تعالیٰ نے فرشتوں کو بھیجا جو تخت بقیس کو زمین کے نیچے سے اٹھائے ہوئے زمین عبور کرتے ہوئے چلے آئے حتیٰ کہ زمین پھٹی اور حضرت سلیمان علیہ السلام کے سامنے تخت آ موجود ہوا۔

بعض حضرات کے نزدیک کوئی اسم اعظم نہیں ہے:

حافظ ابو القاسم سبکی بھی اس کی تائید کرتے ہوئے یہی فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کا کوئی نام دوسرے سے بڑا نہیں ہے اور جس نام کے بارے میں اسم اعظم کا لفظ آیا ہے وہ عظیم کے معنی میں ہے اور اکبر کبیر کے معنی میں اور انہوں نے ”حسین“ کے معنی میں۔ (الدر المنثور فی خواص القرآن العظیم صفحہ: ۳۰)
ہر شخص کے مناسبت مخصوص اسم اعظم:

شیخ محبت الدین طبری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے مکہ میں سن ۶۶۶ھ میں بعض عارفین سے سنا کہ جو شخص اللہ تعالیٰ کو اپنی حالت اور مقام میں موعود اسم کے ساتھ پہچانے گا تو اس نے اپنے ساتھ مخصوص اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کو پہچان لیا۔ (سعادة الدارین والدر العظیم صفحہ: ۳۵)

علامہ یافعی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے بعض عارفین سے یہ فرماتے ہوئے سنا کہ ہر دعا کرنے والا جو اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہے اس کے مناسبت اللہ تعالیٰ کا ایک اسم اعظم ہوتا ہے جو اس کی حالت اور دعا میں مطلوب و مستول کی حالت کے مطابق ہوتا ہے۔

نوٹ:- اس لئے ہر وہ اسم جو کہ اولیاء یا علماء نے اسم اعظم کہا ہے اس کے ساتھ یا سب کے ساتھ دعا مانگنے والے کی دعا کا قبول ہونا یا نہ ہونا اس مذکورہ صورت کی وجہ سے ہے اگر اس شکل کو سامنے رکھ لیا جائے تو شاید اسے اسم اعظم حاصل ہو جائے جبکہ وہ اس کے آداب و شرائط کا لحاظ بھی رکھتا ہو

گھر میں سونف ضرور رکھئے!

ایک 100 گرام سونف کی غذائی صلاحیت 370 کیلوریز ہے۔

سے بد بو آتی ہے۔ اگر وہ سونف منہ میں چباتے رہیں تو بد بو دور ہوتی ہے اور سانس خوشبودار ہو جاتی ہے۔
کھانسی: سونف ایک تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب پاؤ بھر پانی بچ رہے، تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔ اگر شہد نل سکتے تو نمک ایک ماشہ شامل کر کے بھی پلایا جاسکتا ہے۔

معدے کی بیماریاں: سونف معدے کو درست کرنے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے لا جواب چیز ہے اس سے معدہ کی تقریباً تمام بیماریاں دور ہو جاتیں ہیں ذیل میں چند ایک نسخہ جات پیش ہیں جو دیکھنے میں معمولی چٹکوں کی حیثیت رکھتے ہیں مگر فوائد میں بیش بہا ہیں۔

(۱) سونف کو زرا سا کوٹ کر گھیس تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے اور اس کے چاول نکل آئیں۔ اس میں سے دو پھانکے پانی سے لیا کریں۔ معدے کی گرانی دور ہو جائے گی۔

(۲) سونف میں تولہ سیاہ نمک پانچ تولہ، دونوں کو باریک پیس کر کپڑ چھان کر پس اور ڈبے میں حفاظت سے رکھیں۔ اس میں سے چار پانچ ماشہ دن میں دو بائیں صبح و شام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بد ہضمی بھوک کی کمی کٹے

ڈکاروں کا آنا وغیرہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔

(۳) پانچ تولہ سونف کو پندرہ تولہ گل قند میں ملا دیں اور اس میں سے صبح و شام پانچ پانچ تولہ خوب چبا کر کھائیں تمام امراض معدہ کیلئے بڑی فائدہ مند دوا ہے۔

بد ہضمی: (۱) سونف کا ایک ماشہ اور پودینہ ایک ماشہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں، بد ہضمی دو ہو جائے گی۔ (۲) سونف نو ماشہ، سونٹھ تین ماشہ اور مصری ایک تولہ ان سب کو باریک پیس کر گھیس اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لے لیں بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

قبض: یہ تمام بیماریوں کی مال ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے سونف عجیب و غریب اور عمدہ چیز ہے جسے کئی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ (۱) سونف دس تولہ، شکر سرخ دس تولہ باریک پیس کر ملا لیں اور سنبھال کر رکھیں۔ خوراک دو تولہ ہمراہ گرم دودھ یا ویسے ہی کھا کر سو جائیں۔

(علیم محمد عبداللہ)

کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، بھلائی خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ہمیں مفت کر دیں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ (ادارہ)

سونف مقوی دماغ: سونف چھ ماشہ اور مصری چھ ماشہ دونوں کو باریک پیس کر سونف بنالیں۔ اس میں سات بادام تھوڑا کوٹ کر ملا دیں۔ اور رات کو سونے لگیں تو یہ دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اسکے بعد پانی ہر گز نہ پیئیں۔ اتنی مقدار روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ چالیس دن میں دماغ اتنا طاقتور ہو جاتا ہے کہ کمزور نظر والے کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

مقوی دماغ سردائی: اگر دماغ میں گرمی ہو اس کی وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھایا جاتا ہو۔ نیز دماغ کمزور ہو تو یہ تمام عوارض دور کرنے کے لئے عجیب و غریب اور مفید چیز ہے۔ حسب ذیل طریقہ سے روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سونف چھ ماشہ بادام سات عدد والا پچی خورد تین عدد۔ انہیں پیس لیں، اور آدھ سیر پانی میں مناسب مصری ملا کر کپڑے سے چھان کر پلائیں۔ گویا یہ دوا کی دوا اور سردائی کی سردائی ہے۔

غٹوگی: یعنی نیند کی زیادتی، اگر ہر وقت طبیعت ست رہتی ہو اور نیند ہی کی طرف مائل رہے، تو اس حالت کو بھگانے کے لئے بھی سونف لا جواب ہے۔ سونف چھ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤرہ جائے تو اتار کر اس میں نمک دو ماشہ ملا کر صبح و شام پلایئے بہت مفید ہے۔

مقوی بصر خوراک نسخہ: سونف بند نظر کھوتی ہے۔ اور نظر تیز کرتی ہے۔ اس سے عینک بھی اتر سکتی ہے۔ تین نسخے درج ذیل ہیں۔

(۱) سونف کو نرم چوٹ سے کوٹ لیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے۔ رات کو اس میں سے دو تولہ اور نازک طبع لوگ ایک تولہ سالم پانی یا دودھ کے ساتھ لیں، انشاء اللہ نظر پیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

(۲) سونف باریک پیس کر اس میں ہم وزن شکر ملا دیں۔ رات کو ایک تولہ یہ مرکب گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

(۳) بادام سات عدد، سونف ایک تولہ اور مصری دو تولہ سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔ مریض کو ہدایت کریں کہ وہ اس کے بعد پانی ہر گز نہ پیئے۔ ان شاء اللہ چالیس روز میں نظر تیز ہو جائے گی۔ حتیٰ کہ بعض اشخاص کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

منہ کی بد بو: منہ میں بد بو آنا ایک بدنما عیب ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ صاحب عقل اور خوش شکل ہوتے ہیں، مگر لوگ ان کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہیں کرتے کیونکہ ان کے منہ

کھانے کے بعد ابا جان کو بد ہضمی ہوتی تو طاہرہ سوچنے لگی کہ ان کی تکلیف کا مداوا کیسے کروں۔ اچانک ابا جان نے اس کے ذریعہ تھوڑی سی سونف منگوائی، پھانکی اور کچھ دیر بعد وہ بھلے چٹکے ہو گئے۔ جی ہاں سونف جیسی معمولی چیز اپنے اندر بڑے غذائی کمالات چھپائے ہوئے ہے۔

سونف کا زردی مائل سبز پودا پورے برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ سونف کا کیسیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۶۳ فیصد رطوبت، ۹ فیصد پروٹین، ۱۰ فیصد چکنائی، ۱۳ فیصد معنی اجزا، ۵۱ فیصد ریشہ اور ۳۲ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزا میں کیکشیم، فاسفورس، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریبو فلاوین، نایسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۷۰ کیلوریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال:

پودے کے پتے ہاضم، اشتہا انگیز اور محرک ہوتے ہیں۔ سونف کی مختلف اقسام ہیں چنانچہ اس میں پائے جانے والے تیل کے خواص بھی مختلف ہوتے ہیں۔ برصغیر میں پانی جانے والی سونف میں اپنی تھول اور فین کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ خوشگوار ہوتا ہے۔ پودے کے پتے رطوبتیں بڑھاتے ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

سونف بیٹھی، سہل، مقوی باہ اور خون کا اخراج روکنے میں موثر ہے۔ اس کا استعمال معدے کی گیس خارج کرتا، بلغمی مواد کے اخراج کو بڑھاتا اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ سونف کے خشک بیجوں سے کشید کیا ہوا تیل خوشبودار ہاضم، مغروح اور آٹھن دور کرنے والا ہے۔ اسے اصلاح معدہ کے لئے تیار کی جانے والی مختلف ادویہ میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم: سونف کا استعمال نظام ہضم کے لئے بہت مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو کاربوہائیڈریٹ ہضم کرنے کیلئے تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔ ایک چمچ سونف ایک سوٹی لیٹر پانی میں ابال کر (نصف گھنٹہ تک جوش دیکر) ٹھنڈا کر کے پینا بد ہضمی میں نافع ہے۔ یہی جو شانہ صفر، ریا، قبض اور پرانی بد ہضمی میں بھی سودمند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبانے سانس کی بو، بد ہضمی، قبض اور تے سے نجات دلاتا ہے۔ سونف کو شکر کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔

دماغ کی کمزوری: اسے دور کرنے کیلئے سونف بہت مفید چیز ہے جس سے کئی طرح کے نسخہ جات بنائے جاتے ہیں۔

رحمت کے خزانے

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے اعمال کے لازوال فضائل

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کردینے والے انتہائی آسان اعمال

نے ارشاد فرمایا: جنت کے زیور (نگین وغیرہ) مومن کو وہاں تک پہنچانے جائیں جہاں تک وضو (کرتے وقت وضو کا پانی) پہنچے گا۔

سردی اور مشقت میں وضو کا ثواب

جنت میں درجات بلند: (حدیث) حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: کیا میں وہ اعمال نہ بتاؤں جن کی وجہ سے اللہ تعالیٰ خطائیں معاف کرتے ہیں اور (جنت میں) درجات بلند کرتے ہیں؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا: کیوں نہیں یا رسول اللہ! (ضرور بتائیے) آپ ﷺ نے فرمایا وضو کو مشقت کے موقعوں میں اچھی طرح سے کرنا اور مساجد کی طرف زیادہ قدموں سے چل کر جانا اور ایک نماز پڑھ کر دوسری نماز کا انتظار کرنا یہی تمہارے لئے کوشش اور محنت کی جگہ ہے، یہی تمہارے لئے کوشش اور محنت کا مقام ہے (تاکہ گناہوں سے بچ جاؤ اور درجات کی بلندی حاصل کرو)

سردی کے وضو کا دوسرا ثواب:

(حدیث) حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص سخت سردی میں اچھی طرح پانی کے ساتھ وضو کرے اس کو ثواب کا دوسرا حصہ ملتا ہے (ایک حصہ وضو کا دوسرا سردی پہننے کا)۔

مسواک کا ثواب: (اللہ کی خوشنودی کا ذریعہ)

(حدیث) حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مسواک منہ کی صفائی کا آلہ اور اللہ تعالیٰ کی رضا کا ذریعہ ہے (طہرائی کی حدیث میں یہ اضافہ بھی ہے کہ یہ مسواک) نظر کو بھی تیز کرتا ہے۔

فرشتہ تلاوت کرنے والے کے منہ پر اپنا منہ رکھتا ہے:

(حدیث) حضرت علیؓ نے مسواک کرنے کا حکم دیا اور فرمایا کہ جناب رسول اللہ ﷺ ارشاد فرماتے ہیں: جب کوئی بندہ مسواک کرتا ہے پھر کھڑے ہو کر نماز پڑھتا ہے تو فرشتہ اس کے پیچھے کھڑے ہو کر اس کی تلاوت قرآن سننا ہے اور اس کے قریب ہو جاتا ہے، جب بھی وہ کوئی آیت یا اس کے برابر کوئی (قرآن پاک کا) جملہ تلاوت کرتا ہے تو یہ فرشتہ اس کے منہ پر اپنا منہ رکھ لیتا ہے پس قرآن پاک کا جو حصہ بھی نمازی کے منہ سے نکلتا ہے وہ سیدھا فرشتہ کے اندر جاتا ہے اس لئے اپنے مونہوں کو قرآن پاک کے لئے پاک رکھو کرو۔ (بزار سند جید)

(مزید فضائل آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

تو وہ ہر گناہ سے ایسے پاک صاف ہو جاتا ہے جیسا کہ اس کی ماں نے اس کو آج ہی جنا ہو (اور اس نے کوئی گناہ نہ کیا ہو) پھر جب وہ نماز کے لئے کھڑا ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کا مرتبہ بلند کر دیتے ہیں اور اگر (وضو کر کے) بیٹھ جاتا ہے (نماز نہیں پڑھتا) تو گناہوں سے پاک ہو کر بیٹھتا ہے۔ (مسند امام احمد بسند احسن)

ایک نماز سے دوسری نماز تک کے گناہ معاف:

(حدیث) حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص وضو کرتا ہے اور وضو بھی اچھے طریقے سے کرتا ہے پھر (کوئی سی فرض) نماز ادا کرتا ہے تو اس کے (صغیرہ) گناہ اس نماز سے لے کر اگلی نماز کے درمیان تک کے معاف کر دیئے جاتے ہیں حتیٰ کہ وہ اس نماز کو ادا کر لے۔

اگلے پچھلے صغیرہ گناہ معاف:

(حدیث) حضرت حمرانؓ کہتے ہیں کہ حضرت عثمانؓ نے وضو کا پانی منگایا وہ ٹھنڈی رات میں (کہیں) باہر جانا چاہتے تھے، میں آپ کے پاس پانی لایا تو آپ نے اپنا منہ اور ہاتھ دھوئے تو میں نے عرض کیا اس سخت ٹھنڈی رات میں آپ کو اتنا کافی ہے تو انہوں نے فرمایا کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص (نماز کے لئے) یا ایسے ہی ثواب اور طہارت کے لئے (اچھی طرح وضو کرے) تو اس کے اگلے پچھلے (تمام صغیرہ) گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔

(نوٹ) اعمالِ صالحہ سے صغیرہ (چھوٹے)

گناہ معاف ہوتے ہیں بڑے گناہ تو بہ کرنے سے معاف ہوتے ہیں۔

اعضائے وضو کی روشنی: (حدیث) حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: میری امت کے لوگ قیامت کے دن اس حالت میں بلائے جائیں گے کہ ان کے آثار وضو (اعضائے وضو) چمکتے ہوں گے پس تم میں سے جو اس کی طاقت رکھتا ہے کہ وہ اپنی چمک دمک کو زیادہ کرے تو اس کو یہ کر لینا چاہئے۔

جنت کے زیور: (حدیث) حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے دوست حضو بنیؓ سے سنا، آپ ﷺ

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: ترجمہ: "اے لوگو! ایمان والو! جب تم نماز کے لئے اٹھنے لگو تو اپنے چہروں کو دھوؤ اور اپنے ہاتھوں کو کہنیوں سمیت اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پیروں کو بھی ٹخنوں سمیت (دھوؤ)۔ اور اگر تم جنابت کی حالت میں ہو تو سارا بدن پاک کرو اور اگر تم بیمار ہو یا حالتِ سفر میں ہو یا تم میں سے کوئی شخص استنجہ سے آیا ہو یا تم نے بیویوں سے قربت کی ہو پھر تم کو پانی نہ ملے تو تم پاک زمین سے تیمم کر لیا کرو، یعنی اپنے چہروں اور ہاتھوں پر ہاتھ پھیر لیا کرو اس زمین (کی جنس) پر سے (ہاتھ مار کر) اللہ تعالیٰ کو یہ منظور نہیں کہ تم پر کوئی تنگی ڈالیں لیکن اللہ تعالیٰ کو یہ منظور ہے کہ تم کو پاک صاف رکھے اور یہ کہ تم پر اپنا انعام و اکرام فرمائے تاکہ تم شکر ادا کرو"

وضو سے تمام صغیرہ گناہ معاف:

(حدیث) حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب کوئی مسلمان مومن جب وضو کرتا ہے اور اپنا منہ دھوتا ہے تو اس کے منہ سے ہر گناہ جس کی طرف اپنی آنکھوں سے دیکھا تھا یا پانی سے یا پانی کے آخری قطرہ سے نکل جاتا ہے۔ پس جب وہ اپنے ہاتھ دھوتا ہے تو اس کے ہاتھوں سے ہر وہ گناہ جس کو اس کے ہاتھوں نے پکڑا تھا پانی کے ساتھ یا پانی کے آخری قطرہ کے ساتھ نکل جاتا ہے۔ پھر جب وہ اپنے پاؤں دھوتا ہے تو ہر وہ گناہ جس کی طرف اس کے پاؤں چل کر گئے تھے پانی کے ساتھ یا پانی کے آخری قطرہ کے ساتھ نکل جاتا ہے حتیٰ کہ وہ (مسجد کی طرف) گناہوں سے پاک صاف ہو کر جاتا ہے (اور اس کی نماز اللہ تعالیٰ کی طرف سے نمازی کے لئے انعام ہوتی ہے)

(حدیث) حضرت ابوامامہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص نماز کے ارادہ سے وضو کے لئے کھڑا ہوتا ہے پھر اپنے ہاتھ دھوتا ہے تو اس کی ہتھیلیوں سے پہلے قطرہ کے ساتھ سب گناہ گر جاتے ہیں، پھر جب وہ کھلی کرتا اور ناک میں پانی چڑھاتا اور ناک کو جھاتا ہے تو ہر گناہ اس کی زبان اور ہونٹوں سے پہلے قطرہ کے ساتھ گر جاتا ہے، پھر جب وہ اپنا منہ دھوتا ہے تو ہر گناہ اس کے کان اور آنکھ سے پہلے قطرہ کے ساتھ گر جاتا ہے، پھر جب وہ کہنیوں تک اپنے ہاتھ اور ٹخنوں تک اپنے پاؤں دھوتا ہے

نا قابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹونکہ نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مرلیض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج میں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنواریں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

معالج کا حیرت انگیز واقعہ

حکیم زاہد حسین / بمبئی

بوڑھا حامد چار روز سے میرے زیر علاج تھا۔ اس کی بائیں آنکھ میں جالا پڑ گیا تھا۔ جو دن بدن پھیلتا جا رہا تھا۔ اس نے اچھے ڈاکٹر اور حکیم کا علاج کروایا مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ آخر جب وہ میرے پاس آیا تو میں نے اسے آنکھ میں ڈالنے کا سلوشن دیا اور رات کو سوتے وقت ہمدرد دوا خانہ کا زکسی سرمہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ اس کے بعد تین مہینے کے لمبے عرصے تک غائب رہنے کے بعد ایک دن میرے دوا خانہ میں آیا اور یوں گویا ہوا:

حکیم صاحب میں اپنا بہت سا وقت اور پیسہ برباد کر نے پر بھی اپنی آنکھ کی بینائی کو نہیں بچا۔ کا تو یابوس ہو کر اپنے آبائی گاؤں کو چلا گیا۔ جہاں اچانک عجیب حادثے نے میری آنکھ کا جالا کاٹ دیا اور دوبارہ میں اسی آنکھ سے اسی طرح کی پیدائشی آنکھ کی طرح کام لینے لگا اس کی بینائی ایسی لوٹ آئی جیسی کبھی خراب تھی ہی نہیں۔ واقعہ یہ ہو کہ ایک روز میں ایک لمبی لکڑی کی مدد سے پیستے کے درخت کے نیچے کھڑا پیو توڑنے کی کوشش کر رہا تھا کہ لکڑی پیستے میں لگی اور اس میں سوراخ ہو کر یکا یک دودھ کے چند قطرے ٹھیک جالے والی آنکھ میں گرے ان کا گرنا تھا کہ جلن شروع ہو گئی میں نے خوب زور سے آنکھ کو مسنا شروع کیا۔ جلن کچھ کم ہوئی تو میں ایک گھنٹہ درخت کی ٹھنڈی چھائوں میں لیٹا اور سو گیا۔

تین چار گھنٹے کے بعد جب میری آنکھ کھلی تو یہ دیکھ کر حیرت و خوشی کی انتہا نہ رہی کہ میری بائیں آنکھ کی روشنی بحال ہو گئی ہے اور جلن کا نام و نشان بھی باقی نہیں ہے۔ کئی بار دائیں آنکھ کو بند کر کے بائیں آنکھ کو دیکھا اور تھوڑی دیر تک بیٹھا سوچتا رہا کہ میں کہیں خواب تو نہیں دیکھ رہا۔ مگر جب مجھے اچھی طرح یقین ہو گیا تو ڈاکٹر کو دکھایا وہ بھی حیران رہ گئے۔ حامد کے اس واقعہ کو سن کر میں خود انگشت بندناں رہ گیا۔ اور اس روز سے آج تک دو بائیں کبھی میرے ذہن سے مجھ نہیں ہو سکتی۔ ایک یہ کہ حکیم مطلق کیسے کیسے عجیب او ر ناقابل فہم طریقوں سے علاج کرتا ہے۔ اور دوسرے یہ کہ

پیستے کے دود اور آنکھ کے جالے کے علاج میں قدرت نے کیا کیا روالہ پیدا کئے ہیں۔

وٹامن (الف) "A" کے کرشمے

(ماہنامہ الرشید / سکھر سندھ)

ماہنامہ عبقری کے اس سلسلے (نا قابل فراموش) کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ اس کے ذریعہ سے قارئین ایک دوسرے کے شفا کی تجربات سے آگاہ ہو سکتے ہیں۔ ہر شخص کی زندگی میں اس قسم کے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں۔ میری دانست میں قدرت کی کرشمہ سازی ہے کہ شفا دینے پر آتی ہے تو معمولی چیزوں سے خلاف اصول و توقع فائدہ ہو جاتا ہے۔ اسی قسم کا واقعہ خود میرے ساتھ پیش آیا۔

میری نوجوان شادی شدہ لڑکی کی شدید علالت کی اطلاع ملنے پر ہم اس کے گھر پہنچے تو سب کو بے حد متفکر پایا وہ بخار میں جھن رہی تھی۔ مقامی ڈاکٹروں نے اسے کراچی لے جانے کا مشورہ دیا۔ ہم اسے اپنے ساتھ لے آئے اور ہسپتال میں داخل کر دیا۔ طول طویل امتحانوں کے بعد پتہ چلا کہ لڑکی کے قلب کی اندرونی جھلی پر دم آ گیا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹروں نے اس کے علاج کے لئے پینسلین تجویز کی۔ اسے چوبیس گھنٹوں میں ایک بار پینسلین کے دو کروڑ یونٹ دئے جانے لگے۔ اس کے علاوہ بھی دوسری انگریزی دوائیں اور گولیاں وغیرہ کھائی جا رہی تھیں۔

میں بذات خود اپنی صحت کے سلسلے میں خاص محتاط رہتا ہوں باقاعدہ ورزش کے ساتھ ساتھ سادہ تازہ اور غذائیت بخش چیزیں کھاتا ہوں اس کے علاوہ حیاتین اور ضروری نمکیات بھی استعمال کرتا ہوں۔ میں بالخصوص حیاتین ای کی افادیت کا قائل ہوں۔ یہ حیاتین رگوں اور شریانوں کو صاف ستھرا رکھتی ہے۔ اس طرح قلب پر کوئی بوجھ نہیں پڑتا۔ اس کے علاوہ میں نے جست (زنگ) کی افادیت کے بارے میں بھی بہت کچھ پڑھ رکھا تھا۔ زخموں کے مندرجہ میں یہ اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی گولیاں یا کپسول پاکستان میں دست یاب نہیں ہیں اس لئے میں بیرون ملک سے منگواتا ہوں۔

اپنی لڑکی کی حالت اور معالجن کے چہرے دیکھ دیکھ کر میں بے جان سا ہو گیا تھا۔ ایک روز میں نے طے کر لیا کہ اسے حیاتین ای اور جست کھلاؤں گا۔ چنانچہ میں اللہ کا نام لیکر ان کا استعمال شروع کر دیا۔

اس وقت مرلیض کی کیفیت یہ تھی کہ جو دوائیں اسے دی جا رہی تھیں ان کی وجہ سے اس کے جسم میں سخت خارش رہتی معالجن اس سلسلے میں کچھ نہیں کر پارہے تھے۔ اس کی شکایت پر وہ بس یہی کہہ دیا کرتے تھے کہ یہ پینسلین کے علاج کی علامت ہے۔ اور اسے یہ تکلیف اٹھانی ہی ہوگی۔ میں نے ایک روز حیاتین ای کے کپسول میں سوراخ کیا اور نکلنے والے تیل کو کھلی کے مقامات پر لگا دیا۔ اس سے فوری طور پر آرام ہو گیا۔ تاہم یہ آرام وقتی تھا۔ جب میں نے یہ کیفیت دیکھی تو اسے حیاتین ای کے کپسول کھلائے جوں ہی یہ کپسول معدے میں پہنچے اور خون میں یہ حیاتین جذب ہوئی کھلی کی شکایت رفو چکر ہو گئی اور جسم میں پڑے چھتے اور روڑے غائب ہو گئے۔

اس کے بعد میری بیٹی کی کیفیت تیزی سے سنبھلنے لگی۔ خود ڈاکٹر صاحبان حیران تھے۔ لیکن انہیں کیا پتہ کہ یہ کرشمہ قدرت کے دواہم غذائی اجزاء کا تھا۔

اسی طرح ایک روز جائے بناتے ہوئے میری بیوی کا ہاتھ کھولتے ہوئے پانی سے غسل گیا۔ میں نے فوراً حیاتین ای کے تین چار کپسول کھولے اور جلی ہوئی جگہ پر تیل لگا دیا۔ درد کھولن اور تکلیف فوری طور پر کم ہو گئی اور مزید کسی علاج کی ضرورت محسوس نہیں ہوئی۔

توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹونکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اولیاء کی زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صحابہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

اَلرَّحْمٰنُ تَجَلَّالاً

یہ اسم پاک رحمت سے مبالغہ کے لیے مشتق ہے۔ رحمن میں رحیم کے مقابلے میں مبالغہ زیادہ ہے۔ کہ یہ دنیا اور آخرت کی رحمت کو شامل ہے اس کے علاوہ اللہ تعالیٰ کی ذات کے ساتھ خاص ہے۔ رحمن کی محبت عام ہے۔ "رحمن" وہ ذات ہے کہ جب اس سے سوال کیا جائے تو عطا کرے اور "رحیم" کا مقصود یہ ہے کہ جب اس سے کوئی سوال نہ کرے تو غضب ناک ہو۔ یعنی اگر بندہ اس سے مانگتا تو ضرور عطا فرماتا، اسی لیے طلب کا حکم دیا گیا ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

اَدْعُونِيْ اَسْتَجِبْ لَكُمْ (الزمر)

مجھ سے مانگو میں تمہاری حاجتیں پوری کروں گا۔ سعدی کا قول ہے کہ رحمن وہ ذات ہے جو مصائب اور تکالیف دور کرتی ہے اور رحیم وہ ذات ہے جو گناہوں کی بخشش کرتی ہے۔

"رحمن" بلا قید مذہب خواہ مسلمان ہو یا کافر، یہودی، ہو یا نصرانی اللہ کا دوست ہو یا دشمن، انسان ہو یا حیوان، درخت ہو یا پتھر عام طور سے سب پر رحمت فرماتا ہے۔ اس اسم پاک کا خاصہ اور اس سرکار کا منصب ہے۔ اس ذات پاک نے رحمت کے سوحصول میں سے ایک دنیا میں نازل فرمایا ہے جس کا اثر سارے عالم میں رحمت کے یہ نشان ہیں کہ شیر جیسا خونخوار جانور ہو یا ہاتھی جیسا کینہ پرور عظیم الجثہ حیوان سب اپنے بچوں کے لئے کس قدر شفیق ہیں۔ اور بچوں کو دودھ پلاتے ہیں۔

رقت قلب: جو شخص "یا رحمن" کا وظیفہ اکثر پڑھے گا اس کا دل نہایت نرم ہو جائے گا اگر وہ کسی بیماری یا مصیبت زدہ کو دیکھے گا تو فوراً بدیدہ ہو کر اس کی مصیبت رفع کرنے کی کوشش کرے گا اور خدا چاہے کامیاب ہوگا۔

ہر کام میں کامیابی: جو شخص روزانہ فجر کے بعد دو سو اٹھانوے مرتبہ پڑھا کرے وہ اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت میں داخل ہوگا اور دنیا میں اس پر کوئی مشکل اور آفت نہ پڑے گی۔ ہر کاروبار میں فراخی نصیب ہوگی۔

آشوب چشم: اگر ٹھیک دو پہر کے وقت جسے زوال کہتے ہی با وضو بیٹھ کر اکائیس مرتبہ یا رحمن پڑھے پانی پر دم کرے جس کی آنکھیں دکھتی ہوں اس پانی میں سلامتی تر کر کے دکھتی

آنکھوں میں سات سات مرتبہ لگائے انشاء اللہ تین دن میں ٹھیک ہو اور پھر سال بھر آنکھیں دکھنے نہ آئیں گی۔

شفائے امراض: صبح کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان جو کوئی شخص ایک سو اکیس مرتبہ "یا اللہ یا رحمن" کسی بیمار کے سر ہانے کھڑا ہو کر پڑھے گا سات دن میں کیسا ہی بیمار ہو تندرست ہو جائے گا۔ اگر موت مقدر ہے تو خاتمہ بالخیر ہوگا مشکل جلد آسان ہوگی۔ (مولانا ابراہیم دہلوی)۔

رفع نسیان: اگر کوئی شخص غفلت اور نسیان کا شکار ہو تو ہر نماز کے بعد "یا رحمن یا رحیم" ایک دفعہ پڑھا کرے غفلت و نسیان دور ہو کر نماز کی محبت پیدا ہوگی۔

مشکل آسان ہو: اگر کوئی شخص (یا رحمن الدنیا ورحیمہا) پڑھے گا تو اس کی ہر مشکل آسان ہوگی اور کوئی ضرورت اس کی انکی نہ رہے گی۔

غفلت اور قساوت قلبی دور ہو:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی سے منقول ہے کہ اگر ہر نماز کے بعد سو بار اس اسم کی تلاوت کرے گا اللہ تعالیٰ اس کے دل سے سختی اور غفلت دور فرمائے گا۔

بدخلتی دور ہو کر اخلاق حسنہ پیدا ہوں: اگر کوئی شخص بد اخلاق اور بد طبیعت ہو تو اس اسم مبارک "یا رحمن" یا اس کے نقش کو مشک و زعفران سے لکھ کر اس شخص کے گھر میں مدفون کر دیا جائے تو اس شخص میں انشاء اللہ اخلاق حسنہ، حیا و حرم اور مسکنت و عاجزی پیدا ہو جائی گی۔ (حضرت تھانوی)

کثیر الفوائد و حل للمشکلات

شیخ ابو العباس البونی لکھتے ہیں کہ اگر یہ نقش شرف زحل میں لکھ کر کوئی اپنے پاس رکھے تو اللہ تعالیٰ کی مہربانی رہے۔ جو اسے دیکھے گا نری سے پیش آئے گا اسے بہت سے نعمتیں حاصل ہوگی۔ اگر یہ نقش پانی میں گھول کر گرمی سے بخار والے کو پلائے تو فوراً بخار دور ہوگا اور اللہ تعالیٰ اس پر نظر عنایت کرے گا۔ جس کا نام عبد الرحمن ہو اس کے لئے اس کا ذکر کرنا مناسب ہے۔

نقش رحمن مس ذوالکلتبہ (بونی)				
د	ح	م	ل	ن
۲	۳۶	۲۰۱	۹	۴۱
۱۰	۳۲	۳	۳۷	۱۹۷
۲۸	۱۹۸	۶	۳۳	۴
۳۹	۵	۴۹	۱۹۹	۷

شیخ موصوف نے لکھا ہے کہ حضرت خضر علیہ السلام سے روایت ہے کہ جو شخص جمعہ کے روز نماز عصر سے مغرب تک "یا اللہ یا رحمن یا رحیم" کا ورد کرے تو بلاشبہ اس کی دعا قبول ہوتی ہے۔

حصول کشف: اگر کوئی شخص کامل طہارت اور شرائط کے ساتھ ترک جلالی پر کار بند ہو کر چالیس روز تک دو ہزار پانچ سو مرتبہ روزانہ تلاوت کرے انشاء اللہ اس پر اسرار متکشف ہونگے۔

دل کی غفلت و ظلمت دور ہو:

جو لوگ دنیاوی امور میں زیادہ رغبت کے سبب دینی امور میں بے رغبتی اور کابلی کا شکار ہوں اور اس طرح اپنی جانوں پر ظلم کرتے ہوں انہیں چاہیے کہ ہر نماز کے بعد سو مرتبہ اس اسم پاک کا ورد کریں۔ دل غفلت اور ظلمت سے پاک ہو جائے گا۔

علم کے حصول میں دل لگے:

بعض بچے پڑھنے سے جی چراتے اور بھاگتے ہیں۔ اگر تعلیم میں ان کا دل نہ لگتا ہو تو ان کو یہ اسم پاک پانچ وقت روزانہ پانی پر دم کر کے پلائیں۔

مرگی کا علاج: اگر مرگی کے دورہ کے دوران ایک سانس میں چالیس دفعہ "یا رحمن" پڑھے کر مریمیں کے کان میں دم کر دے تو مریمیں فوراً ہوش میں آجائے گا۔

حاکم مہربان ہو بلطف "الرحمن" لکھ کر ایک سو پچاس مرتبہ "الرحمن" پڑھ کر اسے دم کر دیں اور اپنے پاس رکھ لیں پھر ظالم کے پاس جائیں اس کے شر سے محفوظ رہیں گے۔ (سید محمد حق نازلی)۔

امراض سینہ و جملہ امراض کیلئے: دل کی صحت اور درد سینہ اور جملہ دیگر عوارض کیلئے یہ نقش مربع حملاً و شرباً کام میں لائے (گلے میں پینے اور پانی میں ڈال کر پینے یہ تمام نقوش اسم رحمن کے ہیں کوئی نقش بھی عمل میں لاسکتے ہیں۔

نقش حنی ۷۸۶			
ر	ح	م	ن
ن	ح	م	ر
ح	ر	ن	م
م	ن	ر	ح

(بحوالہ "اسماء الحسنیٰ شرح اور ادو دو طائف و نقوش") (بقیہ صفحہ نمبر ۱۳ پر ملاحظہ فرمائیں)

شافی غذائیں

سرخ پھل اور سبزیاں

سبز ترکاریوں میں قدرتی نمکیات، معدنیات، اور وٹامنز کی بھاری مقدار شامل ہوتی ہے

پھلوں میں وٹامنز اور نمکیات کے ساتھ کیلشیم، فولاد، فاسفورس، سوڈیم اور میگنیشیم ہوتے ہیں

مستین
صدیقی
ایم اے

معدنی نمکیات اور فولاد بھی پایا جاتا ہے۔ جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ یہ قبض کشا ہوتے ہیں۔ اور آنتوں کو طاقت دیتے ہیں۔ گردے کے مریضوں کو نمائز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اور ایسے مریض جن میں ترشی نہ بنتی ہو۔ ان لوگوں کو بھی نمائز کھانے میں احتیاط کرنا چاہیے۔ خاص طور پر نزلہ زکام، کھانسی کے وقت نمائز کم استعمال کرنے چاہیے۔

چقندر

چقندر میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس اور فولاد بھی پایا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ ہاشم ہے جگر کے فعل کو درست کرتا ہے۔ تلی کیلئے مفید ہے سرد درودور کرتا ہے۔ آج کل یورپ میں چقندر کو کینسر روکنے کیلئے مفید سمجھا جا رہا ہے۔ فرانس کے معالج روزانہ ایک کلو چقندر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چقندر قبض کشا ہے، ورموں کو دور کرتا ہے۔ اور ریاخ کو تحلیل کرتا ہے۔ اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کا ساگ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اور بعض لوگ اس میں تھوڑی سی دال مسور بھی ڈال لیتے ہیں۔ خارجی استعمال میں چقندر بال کران کا پانی سرکی لٹکتی اور سردی بھوسی دور کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے بال لمبے اور نرم ہو جاتے ہیں۔

سیب

انگریزی کی ایک کہادت ہے۔ کہ ایک سیب روزانہ کھانے والے کو طبیب کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس کا شمار بہترین پھلوں میں ہوتا ہے۔ اگر یہ سرخ اور میٹھا ہو تو اس کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سیب گرم و تر ہے۔ اس کے استعمال سے دل، دماغ اور جگر کو قوت ملتی ہے۔ خون کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے اور ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے۔ مختلف امراض خاص طور پر پچیس ٹائیفائیڈ، تپ دق اور کھانسی میں سیب کا رس فائدہ بخش ہے سیب میں وٹامن بی اور سی پورے تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ طبی نقطہ نظر سے یہ دونوں وٹامنز جسمانی ترقی اور صحت کے قیام اور زندگی کی بقا کیلئے از حد ضروری ہیں، دماغی کام کرنے والے اگر اس کا باقاعدہ استعمال جاری رکھیں تو دماغی تحکیم کا احساس نہیں ہوگا۔ فاسفورس دماغ کی اصلی غذا ہوتی ہے۔ سیب میں فاسفورس کے ساتھ فولاد بھی ہوتا ہے۔ ایسے بچے جن میں فولاد کی کمی ہے۔ سیب کا استعمال کر کے اس کی کو دور کر سکتے ہیں۔ خواتین کو خصوصیت کے ساتھ سیب زیادہ مقدار میں کھانے چاہیے۔ بچہ کی پیدائش سے قبل سیب کا

استعمال سے عینک سے چھنکارہ پاسکتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد اگر ایک گاجر کھالی جائے تو یہ نقصان دہ جراثیم اور منہ کی بدبو کو دور کرنے میں مفید ہے۔ گاجر دانتوں میں چمک بڑھاتا ہے۔ گاجر کو چبا چبا کر کھانے سے قبض دور ہوتی ہے۔ کیونکہ اس میں فائبر شامل ہوتا ہے۔ اس لئے آنتوں کی صفائی بہتر طور پر ہو جاتی ہے کہا جاتا ہے کہ اگر گاجر کے رس میں نصف مقدار میں پالک کا رس ملا کر اس میں تھوڑا سا نمک اور زیرہ ملا کر شوگر کے مریض کو استعمال کرایا جائے۔ تو شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔ گاجر کے رس میں مصری اور کالی مرچ ملا کر پیٹنے سے کھانسی دور ہوتی ہے۔ اکثر لوگ منہ میں چھالے آنے کی وجہ شکایت کرتے ہیں۔ چھالوں کو دور کرنے کے لئے ایک کارگر طریقہ یہ ہے کہ گاجر کا رس منہ میں چاروں طرف گھما کر پی لیا جائے۔ چہرے پر مہاسے ہوں یا جسم پر پھوڑے پھنسیاں، گاجر استعمال کرنے والے اس مرض سے دور رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسے جلدی امراض میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ اور گھر گھر خواتین اسے بطور ٹونر بھی استعمال کرتی ہیں۔ گاجر سے خون صاف ہوتا ہے اور چہرے پر نکھار آتا ہے۔ پتھری کی شکایت والے مریض روزانہ ایک گاجر کھائیں تو یہ مرض دور ہو جائے گا۔ اور پیشاب کھل کر آئے گا۔ مرض یرقان میں بھی اس کا رس مفید مانا گیا ہے۔ گاجر دماغی اور جسمانی طاقت پہنچا کر سکون اور طبیعت میں پھرتی پیدا کرتی ہے۔ گاجر ہمیشہ تازہ اور گہرے رنگ کی استعمال کرنا چاہیے۔ اس کا رس استعمال کرتے وقت برف استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اگر ضروری ہو تو اس میں تھوڑا سا شہد یا درک، کالی مرچ کا امتزاج کر کے اس کو مزے دار بنایا جاسکتا ہے۔

نمائز

لال نمائز دیکھنے میں ہی بھلے لگتے ہیں۔ ان کو دیکھ کر ہر کسی کا دل چاہتا ہے کہ ان کو کھالیا جائے۔ خاص طور پر بچے نمائز کو بہت پسند کرتے ہیں۔ نمائز کا رس بچوں کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے بچوں کی پرورش ہوتی ہے اور ان کے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ نمائز خواتین کے دودھ میں اضافہ کرتا ہے۔ ایسی خواتین جو شیر خوار بچوں کی مائیں ہیں نمائز کھار اپنے بچوں کو تندرست اور طاقتور بنا سکتی ہیں۔ نمائز بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے نمائز کا رس پیٹنے سے کئی قسم کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ خون کی کمی، چہرے اور آنکھوں کی زردی (یرقان) زیادہ موٹاپا، نمائز کا رس پیٹنے سے دور ہو جاتا ہے نمائز میں وٹامن اے بی اور سی کے علاوہ

سبزیوں کا ذکر آتے ہی سبز ترکاریاں ذہن میں آ جاتی ہیں۔ جن میں قدرتی نمکیات، معدنیات، اور وٹامنز کی بھاری مقدار شامل ہوتی ہے۔ یہ تو سمجھی جانتے ہیں کہ سبز ترکاریوں میں چونکہ نمکیات اور فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے ان کا استعمال مفید مانا جاتا ہے۔ پھلوں میں بھی وٹامنز اور نمکیات کے ساتھ کیلشیم، فولاد، فاسفورس، سوڈیم اور میگنیشیم ہوتے ہیں جو جس کی پرورش کیلئے نہایت مفید اور اہم ہیں۔

پھل دو طرح کے ہوتے ہیں پہلی قسم رس دار پھلوں کی اور دوسری غذائی پھلوں کی ہوتی ہے۔ سگترہ، مالٹا لیموں وغیرہ رس دار پھل ہیں۔ جبکہ کیلا، خربوزہ، اناس آم سمجھو وغیرہ کا شمار غذائی پھلوں میں ہوتا ہے۔

پھلوں کے بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ کسی بڑے اور ماہر حکیم کے قیمتی نمونے سے کم نہیں ہوتے۔ ان کے استعمال سے اعضائے ہضم کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور قوت ہضم بڑھ جاتی ہے۔ پھل تازہ خون پیدا کرتے ہیں۔ سبزیاں اور پھل مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں جن کی اپنی الگ الگ خصوصیت ہوتی ہے لیکن آج ہم سرخ رنگ کی ترکاریوں اور پھلوں کا ذکر کریں گے۔

سرخ رنگ کے پھل اور ترکاریاں بچے بھی بہت پسند کرتے ہیں، خود انسانی خون کا رنگ لال ہے۔ اور یہ رنگ (سوائے خطرہ کے نشان کے) ہمیشہ خوشی کی علامت کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ لہٰذا کیلئے سرخ لباس کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ چہرے پر سرخی تازگی کا احساس دلاتی ہے۔ گالوں کی سرخی اور ہونٹوں کی لالی سے صحت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ کسی بھی چیز کی خاصیت کو اگر مزید اجاگر کرنے کے لئے الفاظ و صفات کی تکرار پیدا کی جاتی ہے۔ مثلاً ہم گاجر یا نمائز کو لال لال نمائز لال لال چقندر، لال لال سیب وغیرہ۔ اب ان لال لال پھلوں اور سبزیوں کی افادیت بھی سن لیجئے۔

گاجر

لال لال گاجر بے شمار خوبیوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں وٹامن اے بی سی، فولاد، نشاستہ، اور شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ وٹامن اے کی بدولت بینائی کو تیز کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے استعمال سے مرض شب کوری یا رتوند نہیں ہوتا۔ جن کی آنکھوں پر چٹھے لگے ہوتے ہیں اس کے مسلسل

منہ کا السر

کافی بڑی تعداد میں لوگوں کو یہ شکایت بھی ہوتی ہے کہ ہونٹوں کے آس پاس پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اس شکایت کو تنخال کہتے ہیں۔ تنخال کے وائرس کی وجہ سے اکثر منہ کے اندر بہت سے تکلیف دہ ذخم بن جاتے ہیں۔ خصوصاً جب اس وائرس کا جس پر حملہ پہلی بار ہوتا ہے۔ یہ تعدیہ عموماً خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے اور ہمیشہ کے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اس کا زور تو معالج سے مشورہ کر ہی لینا چاہیے۔

تنخال کا السر ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے۔ لہذا احتیاط کرنا چاہیے۔ اگر منہ کا السر تین ہفتے سے بھی زیادہ رہے یا سال میں تین چار بار سے بھی زیادہ لوٹ کر آئیں یا ان کا تعلق بخار، اسہال، درد سر، جلدی پٹھوں یا بیماری کے عام احساس جیسی علامات سے ہو تو معالج سے مشورہ کریں، کیونکہ کبھی کبھار یہ السر شدید نوعیت کی خرابی کے نشان دہی کرتے ہیں جن میں منہ کا سرطان اور ایڈز بھی شامل ہیں۔

مروجہ دواؤں کے علاوہ کچھ گھریلو طریقے بھی منہ کے السر کے علاج کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ ایک علاج یہ ہے کہ کیتلی میں دس ٹی بیگ ڈال کر ان پر کھولتا ہوا پانی ڈالنے اور آدھے گھنٹے تک دم دیجیے۔ پھر اس میں سے آدھی پیالی نکال کر منہ میں ڈالنے۔ اور پانچ منٹ تک گھماتے رہیے۔ پھر تھوک دیجیے یہ عمل دن میں چار بار کیجئے۔ اگر السر دیر تک رہے جس کی وجہ سے کوئی طبی خرابی ہو تو چاہے دانی میں ایک چمچ پیسی ہوئی اورک اور تین چمچے دار چینی ڈال کر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈالے۔ اور تین منٹ تک دم دیجئے۔ دم کے دوران اس میں ایک چھوٹی کٹی ہوئی مولی اس میں ملائیے۔ پھر اسے چھان کر دو دو گھنٹے کے وقفے سے ایک پیالی پیجئے۔

بچوں کے لئے پالک کے پتے اور پیسی ہوئی میٹھی کو پانی میں دس منٹ جوش دے کر ایک چائے کا چمچ ہر چار گھنٹے بعد مناسب رہے گا۔ السر کے دوران میں گارگریز اور ترش پھل (طیب مشرق کے قلم سے) خوب کھائیے۔

منہ کا السر بچپن میں شاذ ہی ہوتا ہے۔ لیکن بڑے ہونے کے بعد اس سے بہت واسطہ پڑتا ہے۔ منہ کے السر کی ابتداء میں سناہٹ اور جلن محسوس ہوتی ہے۔ پھر منہ میں سرخ گٹھی بن جاتی ہے جو السر یا زخم کی شکل کی اختیار کر لیتی ہے۔

فلاعی السر (APHTHOUS ULCER) سب سے زیادہ عام ہے۔ جو چھپے، سفیدی مائل بہت نازک اور تکلیف دہ زخم یا ناسور ہوتے ہیں جن کے ارد گرد سرخ گٹھیوں (ٹشوز) کا ایک حلقہ بن جاتا ہے یہ السر زبان، مسوڑھوں یا گال کے اندر دنی حصے میں اور اکثر ہونٹوں میں بنتا ہے۔ جس سے بولنے اور کھانے پینے میں وقت ہوتی ہے۔ بعض اوقات شدید مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔

برطانیہ کے اعداد و شمار کے مطابق وہاں ہر تین میں سے دو کو یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ اس کے کئی وجوہ ہیں۔ جن میں ایک یہ بھی ہے کہ گال کا اندرونی حصہ دانتوں کے نیچے آ جائے اور کٹ جائے۔ کسی غذا سے الرجی اور جاتین ب ۱۲ فولک، ایسڈ فولک دیا جستن کی کمی بھی السر کی وجہ ہو سکتی ہے

بعض خواتین کو ماہواری کے دوران میں السر کی شکایت ہوتی ہے لیکن زیادہ تر یہ اچانک اور بغیر کسی ظاہری وجہ کے ہوتے ہیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ فلاعی السر کو چھیننے کے بجائے انہیں خود ہی ٹھیک ہونے دیا جائے۔ لیکن اگر درد شدید ہو تو معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ خیال رہے کہ ضد ہوئی ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) اور کئی یا غرغریے والی مائع عفونت دوائیں مناسب نہیں۔ یہ السر بیکٹیریا کو جو معمول کے مطابق منہ میں رہتے ہیں ان دواؤں سے تلف کر دیا جائے تو منہ کی بافت کے لئے تکلیف دہ تعدیہ (انفیکشن) کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ تاہم بعض معالج میڈیسیٹین یا کالین ماؤتھ واش تجویز کرتے ہیں جسے ایک وقت میں پانچ منٹ تک منہ میں لئے رہنا چاہیے۔

السر کا علاج نہ کیا جائے تو عموماً یہ چند روز بعد بہتر ہو جاتے ہیں اور تین ہفتے میں غائب ہو جاتے ہیں۔ لیکن اکثر یہ دوبار پیدا ہو جاتے ہیں۔

استعمال کرنے والی خواتین بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔ چھ ماہ کی عمر کے بچے کو عمدہ قسم کے شیریں سبب کی ایک دو قاشوں کا رس پلانا اس کی تندرستی میں حیرت انگیز اضافہ کا باعث ہے۔ جن بچوں کے دانت آسانی سے نہیں نکلتے انہیں تازہ سیب کی ایک قاش روزانہ ضرور دیں اس سے بچے کے مسوڑھے کی تکلیف دور ہو جائے گی۔ اور دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔ جدید تحقیق کے مطابق سبب میں وائرس کے بہترین اجزاء اس کے چھلکے میں ہوتے ہیں اس لئے سب کو چھلکے سمیت کھانا چاہیے۔ اس سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کیلئے سب کو خوب چبا کر کھائیں۔ تاکہ یہ اجزاء اس کے چھلکے نکلیات میں چونکہ مسوڑھیم کچھ کم ہوتا ہے۔ اس لئے اس سے ملز پریش نہیں بڑھتا۔ یہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے۔

انار یہ ایک نہایت خوش مزہ رسیلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے یہ کھٹ، میٹھا، میٹھا اور کھٹا تین قسم کا ہوتا ہے۔ قدحاری انار جس کے دانے سرخ یا قوتی ہوتے ہیں۔ رسیلا چاشنی دار ہوتا ہے۔ پرانے طبیب حضرات انار کے غذائی اور دوائی فائدے سے اچھی طرح واقف تھے۔ اب جدید تحقیق بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ چنانچہ انار میں گوشت کے اجزاء (پروٹین، شکر، چونا، کیکلیم) فولاد اور فاسفورس جیسے کارآمد اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جو خون کی پیدائش اور بدن کی پرورش میں کام آتے ہیں اور خون کی حالت درست رکھتے ہیں ان سب باتوں نے اس پھل کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے مفید بنادیا ہے۔

اس کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ اور ساتھ ہی بدن کو اچھی غذائیت بھی دیتا ہے۔ صفرادی اور خونی بخاروں میں جب مریض کیلئے ٹھوس غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا انار کا رس پیاس کو بجھاتا ہے۔ اور حرارت کو کم کرتا ہے۔ اگر صفرادی کو تھمتی کی شکایت ہو دوست آرہے ہوں تو بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔ کھٹ میٹھا اور کھٹا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان کے دانوں کو کھاکر چنٹیوں میں ملاتے ہیں جو ہضم غذا کیلئے کھائے جاتے ہیں اگر آپ چاہیں تو انار دانہ پچاس گرام، سونفہ زیرہ سفید، ہنک سیاہ، ہر ایک دس گرام کوٹ کر یک جان کریں۔ کھانے کے بعد اس لذیذ چورن کا چٹکی چٹکی بھر استعمال غذا کو ہضم کرتا ہے۔ اور بھوک خوب لگاتا ہے۔ شربت انار نہایت ٹھنڈا اور مفرح ہوتا ہے۔ بخار اور شدید پیاس کی حالت میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ معدے اور جگر کی کمزوری دور کر کے طاقت بخشا ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن اور دل کی بے چینی دور کرتا ہے۔

توجہ طلب

لغانے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، رقم بذریعہ منی آرڈر بھیجئے وقت منی آرڈر اور کی تفصیل اپنے مکمل پتے کے ہمراہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ لاہور کے پتے پر ارسال

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

- کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● فوٹو کاپی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر رکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت افغانی کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔ ● چھپنے کے لئے تمام قسم کی تحریریں صرف لاہور کے پتے پر ارسال فرمائیں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہر کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔

روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

(کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا ٹیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔۔۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

مصیبت زدہ عورت

(ش-ح/نامعلوم)

السلام علیکم!

آداب عرض ہے کہ آپ خیریت سے ہونگے۔ میں ایک مصیبت زدہ عورت ہوں جس کی پریشانی ختم ہونے کا نام نہیں لیتی نہ گھر نہ رزق اور تین سال سے بہت پریشان ہوں اگر سونے کو ہاتھ لگاؤں تو وہ بھی مٹی بن جاتا ہے۔ اور میرے شوہر کے بڑے بھائی نے ہمارا ایک لاکھ دینا ہے۔ وہ بھی نہیں دیتے۔ اور میرے شوہر کے ماموں نے بھی تین لاکھ دینے ہیں وہ بھی نہیں دیتے۔ جس سے بھی مانگتے ہیں کہ ہمارے پیسے دیں کہتے ہیں کہ ابھی ہمارے پاس نہیں ہیں۔ مجھے میرے شوہر کی بہن نے آپ کا بتایا کہ آپ میری اس مشکل کا حل بتائیں گے۔ اس لئے میں آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ میں اس وقت اتنی مشکل میں ہوں کہ اپنے بچوں کو روٹی بھی نہیں دے سکتی۔ میرے شوہر اتنے بھولے ہیں کہ ہر کسی کی باتوں میں آ جاتے ہیں۔ اور جو لوگ کہتے ہیں ویسا ہی کرتے ہیں۔ میرے تین بچے ہیں۔ ہم کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔ اور اس کا کرایہ تین ہزار پانچ سو روپے ہے۔ اور میرے شوہر کی تنخواہ تین ہزار روپے ہے۔ مجھے کچھ ایسا بتائیے کہ جس سے میرے مشکل دور ہو جائے اور جنہوں نے ہمیں میرے پیسے دینے ہیں وہ مجھ بدے دیں اور مکان بھی مل جائے جب میں اپنے شوہر سے کہتی ہوں کہ اپنے بھائی سے اور ماموں سے پیسے لیں تو وہ میرے سے لڑائی شروع کر دیتے ہیں۔

اور ہماری زمین بھی ہے لیکن وہ میرے شوہر کے بھائی کے پاس ہے۔ وہ بھی زمین نہیں دیتے اور میرے بچے روٹی کو ترس جاتے ہیں۔ اور میرے شوہر کے بھائی آرام سے کھاتے ہیں۔ میرا ایک ہی بیٹا ہے جو پڑھنے کا نام ہی نہیں لیتا جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں جبکہ میری دو بیٹیاں قرآن حفظ کر رہی ہیں۔ اس کو بھی سبق یاد نہیں ہوتا

۔ بیٹے کی عمر چودہ سال بڑی بیٹی کی عمر پندرہ سال اور چھوٹی بیٹی کی عمر ۸ سال ہے۔

آپ ایسا کچھ بتائیے کہ میرے مشکل دور جائے۔ اور میں اپنے بچوں کو روٹی کھلا سکوں اور سکون کی زندگی گزار سکوں میں اور میرا شوہر دونوں بیمار رہتے ہیں۔ اور مجھے دو انمول خزانے بھجوادیں پہلے بھی خط لکھا تھا لیکن جواب نہیں ملا۔ میری ایک بہن ہے ابھی کوئی شادی کی بات چیت نہیں ہوئی۔ جس کی وجہ سے والدہ بہت پریشان ہے۔ کچھ ایسا بتائیں تاکہ میرے بہن کے لئے رشتہ آ جائے۔

« جواب: آپ خاص عمل کریں۔ ابار ہر نماز کے بعد حضرت ابراہیم بن ادہم کی خاص دعا

"یا من له وجه لا یسلو ونور لا یغنی واسم لا ینسی وباب لا یغلق وستر لا یهتک وملك لا یفنی اسئلک واتوسل الیک بجاء محمد ﷺ ان تقضی حاجتی وتعطینی مسألتی"

(حیوة الحیوان ص ۷۷ جلد ۱) مہمان نے جادو کر دیا

(ن-ح/اکراچی)

محترم عبقری صاحب السلام علیکم!

امید ہے کہ بفضل تعالیٰ آپ اور آپ کے اہل و عیال ٹھیک ہو گئے۔ میں آج اپنے ایک مسئلے کے لئے آپ کو خط لکھ کر زحمت دے رہی ہوں ہم اس سے پہلے دو مرتبہ آپ سے مل چکے ہیں۔ آپ نے ہمیں دو انمول خزانے دیا تھا۔

میرا نام (ن، ح، چوہدری) ہے اور والدہ کا کا نام (ص، ن) ہے۔ یہ آج سے پندرہ سال قبل کی بات ہے کہ میرے چچا، م، جس، اپنے ایک دوست کے ہمراہ ہمارے گھر بطور مہمان تشریف لائے۔ اس رات والد صاحب گھر پر نہ تھے۔ انہیں علیحدہ کمرہ ٹھہرانے کے لئے دیا گیا۔ رات ساڑھے دس بجے والدہ نے لان کی طرف کا دروازہ کھلنے کی آواز سنی انہوں نے وہم سمجھ کر نظر انداز کر دیا۔ اس کمرے

کے ساتھ ایک اسٹور بھی ہے۔ صبح کو چچا اور ان کے دوست صبح ہی نکل گئے۔ جب امی نے اسٹور میں صفائی کرائی تو وہاں پر اٹیچی کیس میں سڑی ہوئی اشیاء برآمد ہوئیں۔ جن سے ہولناک بو آرہی تھی۔ لان میں آم کے درخت کے نیچے راکھ کا ڈھیر تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے کافی کچھ چلایا گیا ہے۔ اس واقعے کے بعد ہمارے گھر میں خون گرنے لگا۔ الماری میں کھلے کپڑوں پر اٹیچی کیس میں بند کپڑوں پر خون گرتا جس کے بعد ہم وہ کپڑے پھینک دیتے۔ محترم اس واقعے کے بعد صورت حال یہ ہو گئی کہ ہم تینوں بہنیں ذہنی طور پر بیمار ہو گئیں۔ مجھے نفسیاتی دوائیاں کھاتے ہوئے۔ پندرہ سال ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر جنون Mania بتاتے ہیں۔ میری علامات یہ ہیں۔

(۱) شدید گھبراہٹ، بے چینی، دل کا زور سے دھڑکنا، دماغ میں ہر وقت خیال سوار رہتے ہیں۔ یہ خیالات ایک کے بعد دوسرے اور تیسرے آتے رہتے ہیں۔ مجھے شہوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ہر وقت سیکس کے متعلق سوچتی ہوں حالانکہ میرا کردار برائ نہیں۔ صوم و صلوة کی پابند ہوں میرے معدے میں شدید تیزابیت رہتی ہے۔ جس کا کوئی علاج کرایا ہے مگر کوئی فرق نہیں پڑا اب کھانا صرف دودھ اور رس کھاتی ہوں۔ قیض بہت شدید ہے۔ اب چار ماہ سے مجھے ماہواری میں شدید درد ہوتا ہے اور چھائی میں بھی درد ہوتا ہے۔

بیاری کی وجہ سے مجھے اتنی کمزوری اور جسم میں اتنا درد ہے کہ میں چل پھر بھی نہیں سکتی۔ ہر وقت بستر پر لیٹی رہتی ہوں۔

محترم صاحب ہم نے بڑی جگہ سے روحانی علاج کرایا ہے مگر کوئی کامیابی نہیں ہوئی ہے وقت گزر رہا ہے اور حالات بگڑ رہے ہیں صورتحال یہ ہے کہ میرے والدین میں تین مرتبہ علیحدگی ہو چکی ہے۔ اب دونوں اکٹھے تو رہتے ہیں مگر والد صاحب مسلسل لڑتے ہیں ہم تینوں کو ایک کے بعد دوسری اور تیسری بیاری کا سامنا ہے۔ حالانکہ دو انمول خزانے اور منزل باقاعدگی سے پڑھتے ہیں۔ میرے

دونوں والدین ڈاکٹر ہیں مگر کوئی مریض نہیں آتا رزق پر بھی بندش ہے ہم تینوں بہنیں جوان ہیں مگر کوئی رشتہ نہیں آتا۔ ہم لوگ دوائیوں پر ہر ماہ ہزاروں روپے خرچ کرتے ہیں۔ مگر دوائیوں سے فائدہ نہیں ہوتا۔

میری آپ کو بھائی جان کہہ کر گزارش ہے کہ مجھ تکلیف زدہ کا علاج کریں تعویذ پینے کے اور پہننے کے روانہ کریں۔ میری ماہواری کی تکلیف کا خاص طور پر علاج بتائیں۔ ہم بہت مجبور اور بے بس اس لئے آپ کو رحمت دی ہے کہ پڑھنے سے تو فرق نہیں پڑتا البتہ مسائل اور الجھنیں اور پریشانیاں بڑھی جا رہی ہیں اگر آپ مہربانی فرمائیں تو ہمیں کسی عامل کا بتا دیں ایک بزرگ نے استخارہ کر کے بتایا تھا کہ ہمارے اوپر رزق کی بندش، شادی کی بندش، تعلیم کی بندش، محبت کی بندش، اور غرض ہر طرح کا جادو ہے محترم میں ہر طرف سے مایوس ہو کر آپ کی خط لکھ رہی ہوں خدا کے لیے ہماری مدد کریں۔ والسلام

جواب: جادو کے توڑ کے لئے ایک طاقتور علاج

جادو کے توڑ کے لئے درج ذیل آیات کا وظیفہ ملتقین فرماتے ہیں جو بے حد مفید اور مجرب ہے۔

"فوق الحق وبطل ما كانوا يعملون"، "فغلبو هنالك وانقلبوا صغرين"، "والقى السحرة ساجدين"، وقالوا آمنا برب العالمين، ورب موسى وهارون" (سورة الاعراف)

"فلما القوا قال موسى ماجئتم به السحر ان الله سيبطله ان الله لا يصلح عمل المفسدين ويحق الله بكلمته ولو كره المجرمون" (يونس آیت ۸۴، ۸۵) "والق مافى يمينك تلقف ماصنعوا انا انما صنعوا كيد ساحرط ولا يفلح الساحر حيث آتى"، "فالقى السحرة سجدا قالوا آمنا برب هارون وموسى" (طہ، ۶۹، ۷۰) ان آیات کو صبح شام تین تین بار پڑھ لیا جائے۔ دم کرنا اور پانی پر دم کر کے چمڑکنا بھی مفید ہے۔ ہم نے ایک چھوٹے سے کارڈ پر ان آیات کو لکھ لیا ہے۔ مجاہدین اس کا کارڈ کو جیب میں رکھتے ہیں۔ اور نماز فجر کے بعد پڑھتے ہیں۔

وہ لوگ جو جادو کے شدید وہم میں مبتلا ہیں۔ وہ اگر ان آیات کا ترجمہ پڑھیں تو انہیں انشاء اللہ افاتہ ہو گا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے زمانے میں جادو عروج پر تھا۔ جب ان جادوگروں کو اللہ تعالیٰ نے ناکام فرمادیا تو اس زمانے کے جادوگر کس کھاتے میں آتے ہیں حضرت موسیٰ کے مقابلے میں جادوگر نہ ٹھہر سکے اور ایمان لائے۔

درخت سے لعویذ نکلا

حکیم صاحب! السلام علیکم!

آپ کے مریضوں کے ذریعے ہمیں آپ کے فیض کے بارے میں علم ہوا تو ہم نے بھی آپ کے پاس اپنے

مسائل پیش کرنے کا ارادہ کیا۔

ہمارے گھر میں میرے دادا ابو کے تین بیٹے تھے۔ ایک میرے ابو اور دوسرے چچے میری امی اور بڑے چچو کی بیگم دونوں بہنیں ہیں ہیں ہم چار بہنیں اور دو بھائی ہیں اور چھوٹے چاچو (خالہ) کے دو بیٹیاں اور دو بیٹے ہیں اور میرے دوسرے چاچو کی شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ ہمارے گھر میں ایک دریک کا درخت تھا۔ ایک دفعہ اس درخت پر سے شاخیں اتریں تو اس میں سے ایک تعویذ بھی جو کہ گھلا سزا ہوا تھا۔ اور پڑھنے کے قابل نہیں تھا۔ یہ تعویذ سبز رنگ کے کپڑے میں بندھا ہوا تھا۔ اور میرے ابو نے پکڑ کر باہر نالی میں پھینک دیا۔

اس کے بعد میرے ابو بیمار ہونا شروع ہو گئے اور ان کو رات میں باہر کی ہوائی چیزیں تنگ کرتیں تھیں۔ اور تین ماہ مسلسل ہسپتال میں داخل رہنے کے بعد ۱۳ مارچ ۱۹۹۷ء کو انتقال کر گئے۔

اس سے پہلے ۱۹۹۱ء میں میرے دادا ابو ہارٹ ایکٹ سے انتقال کر گئے۔ ابو کے انتقال اور میرے چچاؤں نے ہماری ذمہ داری اپنے ذمہ لے لی۔ ابو کے انتقال کے بعد میرے چچا نے درخت کوٹا دیا اور کسی اہل علم سے ہوائی چیزیں کو بھی گھر سے نکال دیا۔ اس کے بعد حالات کچھ بہتر ہو گئے۔ پھر ۲۰۰۱ء میں میرے چچا کی بیٹی بھی فوت ہو گئی ۲۰۰۳ء میں میرے چھوٹے چچا کی شادی غیروں میں ہو گئی اور اس کے بعد سے کاروبار بالکل ختم ہو گیا۔

میرے چچا ڈرائیور ہیں اور انہوں نے گاڑی خریدی تھی جو کہ چھوٹے چچا کی شادی پر بیچ دی اور اس کے بعد آج تک کوئی کاروبار نہیں کرتے اس کے بعد میری امی ڈیڑھ سال سے بیمار رہنے کے بعد ۱۵ جنوری ۲۰۰۵ء کو انتقال کر گئیں۔ اب میرے بڑے چچا (خالو) اور خالہ ہمارے سرپرست ہیں۔ چچا کا کوئی کاروبار نہیں ہے۔ اور ہم دس بچے ان کی زیر کفالت ہیں۔ چھوٹے چچا سعودیہ میں فیملی ہوتے ہیں۔ اور گھر میں ہمیں کوئی خرچہ وغیرہ نہیں دیتے۔ جب سے ان کی شادی ہوئی ہے۔

مندرجہ بالا حالات کے مطابق ہمارے گھر میں ۶، ۵، ۴ سال کے اندر فوتگیاں ہوئیں۔ اس کے علاوہ ہمارے گھر میں ابھی ابھی ہوائی چیزیں ہیں اور رات کو سوتے ہوئے۔ خاص کر مجھے دباتی ہیں۔ اور منہ پر چھڑ مارتی ہیں اور ہمیں اپنے ہی گھر سے خوف محسوس ہوتا ہے۔ اور ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ امی ابو خواب میں آتے ہیں۔ بڑے چچو کا کاروبار نہیں ہے اور چھوٹے چاچو کی شادی ہوئی ہے۔ انہوں نے خرچ دینا بند کر دیا ہے۔ ان کی بیوی خرچ سے منع کرتی ہے۔

پہلے امی کے دائیں کندھے کی طرف درد ہوتی تھی اب آٹنی کے بھی درد ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہمارے گھر سے مکمل بیماری ختم نہیں ہوتی، بچے بھی آپس میں لڑتے

ہیں۔ اور پڑھائی کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ میرے امی اور خالہ یہ آٹھ بہنیں اور بھائی تھے ۱۹۹۷ء میں میرے بڑے مامو کو باہر جا رہے تھے ان کے پاؤں میں کالی ہانڈی آ کر گر گئی اور رات کو وہ ہارٹ ایکٹ سے وفات پا گئے۔

آج سے دو سال پہلے میرے چھوٹے ماموں نے آم کے درخت میں ایک تعویذ نکالا جس پر سارے گھر والوں کے دس نام لکھے ہوئے تھے جن کے آگے دل بنا کر اس میں تیر لگائے گئے تھے۔ یہ تعویذ کسی کو دکھایا تو انہوں نے بتایا کہ اس لئے ہے کہ تمام گھر والے آہستہ آہستہ فنا ہو جائیں اور ۲۰۰۳ء میں میرے نانا ابو بھی ہارٹ ایکٹ کی وجہ سے وفات پا گئے۔ اور دو سال بعد میری امی بھی ہارٹ ایکٹ سے فوت ہو گئیں۔

جواب:

آپ یہ دونوں عمل مستقل کریں: پہلا عمل جادو توڑ کیلئے ایک طاقتور علاج اسی رسالہ میں اوپر درج ہے۔

جادو سے بچاؤ کا ایک مسنون و محبوب عمل

صبح منہ نہار غنچہ کجور کے سات دانے کھانا جادو کا بہترین علاج ہے۔ حضور پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو صبح کے غنچہ کے سات دانے کھائے گا اسے اس دن جادو اور زہر نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔ (کمائی رویہ البخاری)۔

بیماریوں کے علاج کیلئے ایک عجیب و نافع تحفہ

قرآن پاک کی چھ آیات جن میں شفاء کا تذکرہ ہے۔ دم کر کے تعویذ پلانے تعویذ بنا کر باندھنے، پانی پر دم کر کے پلانے اور بطور درد بتانے الغرض ہر طریقے سے ہر بیماری کیلئے نفع مند ہیں۔ تعویذ بنانے کی صورت میں پہلے سورۃ فاتحہ اور آخر میں درود شریف بھی لکھ لیا جائے۔

- ۱۔ ویشف صدور قوم مؤمنین (توبہ، ۱۴)
- ۲۔ وشفاء لما فی الصدور (یونس، ۵۷)
- ۳۔ یخرج من بطونہا شراب مختلف الوانہا فیہ شفاء للناس (النحل، ۶۹)
- ۴۔ ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنین (الاسرار، ۸۲)
- ۵۔ واذا مرضت فهو یشفین (الشعراء، ۸۰)
- ۶۔ قل هو للذین آمنو ہدی وشفاء (مائدہ، ۴۴)

ان آیات کے استعمال کے درج ذیل طریقے مفید و مجرب ہیں۔

- ۱۔ مریض خود ان آیات کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے۔
- ۲۔ کوئی اور پڑھ کر مریض پر دم کرے۔
- ۳۔ پانی پر دم کر کے دیں مریض اس پانی کو سات دن پئے۔
- ۴۔ تعویذ بنا کر دیں کہ اس تعویذ کو پانی میں ڈال کر وہ پانی سات دن تک پیئیں۔ کم ہونے کی صورت میں اور پانی ملائے رہیں۔
- ۵۔ سخت ضرورت کے تحت چند دن تک تعویذ بنا کر باندھیں۔

ہاضمے کی دوا ایک چینی سائنس دان کا تحفہ

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی پختائی

چند سال پہلے کی بات ہے کچھ دوست مہمان ہوئے وجہ آمد یہ بتائی کہ یہاں ایک بڑے ہوٹل میں میڈیکل سائنس کا عالمی سیمینار ہے اندرون بیرون ملک سے ماہرین جمع ہو رہے ہیں۔ ہمیں بھی اس میں مدعو کیا گیا ہے۔ تین روزہ سیمینار جب ختم ہوا اور دوستوں سے تفصیلی احوال کی نشست ہوئی جہاں انہوں نے سائنسی انکشاف بیان کیے وہاں ایک چینی سائنسدان کے حوالے سے یہ عجیب بات بھی بتائی کہ چائے کے وقفے پر ہماری کرسی کے ساتھ ایک چینی سائنسدان بیٹھا ہوا تھا۔ وہ ہر بل فارما کا لوجی میں عالمی شہرت رکھتا تھا۔ مختلف جزی بوٹیوں اور بیماریوں کے حوالے سے بات چیت چلی تو موصوف کہنے لگے کہ میں نے تین ایسی چیزوں پر مسلسل سالہا سال تحقیق کی ہے جو کہ معدہ کی اور ہجرت کی بیماریوں کیلئے میرے خیال میں آخری علاج ہے۔

مزید میں نے اسکو مختلف ملکوں میں اور انکی آب و ہوا میں مختلف مذاجوں میں اور مختلف طبیعتوں میں حتیٰ کہ مختلف رنگ کے لوگوں میں بھی یہ دوا بارہا آزمائی نہایت مفید موثر ثابت ہوئی۔ پھر میں نے اس کے سائڈ ایفکٹ کو چیک کرنے کیلئے پہلے پہل بندروں خرگوشوں اور چوہوں پر آزمایا اس بات کی حقیقت سے مجھے انکار نہیں کسی بھی دوا کا اگر کوئی فائدہ ہوتا ہے تو اس کے باوجود اثرات کم یا زیادہ ضرور ہوتے ہیں۔ لیکن میں اعتماد اور وسوسہ سے یہ بات کہتا ہوں۔ کہ اس نسخہ کے اندر اور ان تین دواؤں میں کسی بھی قسم کی کوئی تکلیف دینے والی چیز نہیں ہے۔ ویسے بھی یہ چیزیں آپس میں ملکر ایک نیا مرکب بن کر اپنی افادیت کو چار چاند لگا لیتی ہیں۔

میں ان دوستوں سے اس چینی سائنسدان کی یہ باتیں بہت حیرت سے سن رہا تھا سوچنے لگا وہ شخص کتنا محتاط ہے۔ اس کا تحقیق تجربہ اور مطالعہ کتنا وسیع اور گہرا ہے کہ اس شخص نے اپنی زندگی ان تین اجزاء پر صرف کر دی۔ اور آخر میں اس دنیا کو تین اجزاء کے مرکب کا ایک تحفہ دیا اور جس نے بھی لیا وہ شخص مستفید ہوا۔ اور اسے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔ میرا ایک اصول یہ کہ جب بھی کوئی ایسی چیز جو تجربات اور مسلسل مشاہدات کے اعتبار سے مفید اور موثر ہو اور بارہا کی تصدیقات اسے نتائج کی دنیا میں مفید قرار دے چکے ہوں۔ پھر میں اسے اپنے معمولات میں لانا ہوں واقعی بہت مفید

ثابت ہوتے ہیں۔

چینی سائنسدان کے اس واقعہ کے بعد ایک صاحب جو کہ خود طبیب بھی تھے۔ اپنے علاج کی غرض سے میرے پاس تشریف لائے میں نے ان سے عرض کیا کہ آپ کو کبھی ہوئی دوائی دینے کی بجائے ایک نسخہ پیش کرتا ہوں۔ اور پھر میں نے انہیں اس چینی سائنسدان کا تفصیلی واقعہ سنایا واقعہ سننے کے بعد انہیں تسلی ہوئی اور نسخہ لے کر چلے گئے۔ میرے خیال میں کوئی مہینہ ڈیڑھ ہی گزرا ہوگا۔ تشریف لائے بہت محبت سے ملے اور کہنے لگے کہ وہ نسخہ واقعی ایک حیرت انگیز ایجاد ہی تھی۔

میں نے خود بھی اور اپنے مریضوں کو باقی اپنی تمام دوائیں چھوڑ کر مسلسل یہی دینا شروع کر دیا۔ چونکہ اجزاء مختصر تھے بنانا آسان تھا اور سب سے بڑی بات یہ کہ اس مہنگائی کے دور میں یہ نسخہ بالکل سستا ہے۔ موصوف کہنے لگے ایسے مریض جو سالہا سال سے معدے کی گیس، تیز دماغی، قبض، جلن، تیز ابیت، کھٹے ذکار بھوک نہ لگنا، ختا کہ ایسے لوگ جن کا پیٹ بڑھ کر توازن کی شکل اختیار کر گیا ہو، ایسے تمام مریضوں کیلئے بہت مفید پایا مزید جگر کے ریقان اور خاص طور پر کالے ریقان یعنی ہپاٹائٹس کیلئے بھی اس کے نتائج حوصلہ افزا ہیں۔

میں نے ان سے عرض کیا کہ اس ایجاد کو میں نے ایسی خواتین پر بھی آزمایا جن میں خون کی کمی اور چہرے پر جھانیاں داغ دھبے اور حلقے پڑ چکے تھے اور ان کا جسم موٹاپے کی طرف مائل تھا۔ نہایت مفید پایا۔ قارئین اس سائنسی فارمولہ کی تعریف میں کیا کروں جادو وہ جو سرچڑھ کر بولے کہ مصداق اب وہ فارمولا آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں امید ہے آزمائے اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں گے **مولانا غنی**۔ اور رک خشک، روپوند چینی، میٹھا سوڈا، ہموزن لیکر روپوند اور رک نہایت باریک پیس کر سوڈا بعد میں ملا کر کسی ڈبہ میں محفوظ رکھیں۔ نئی اور ہوا سے بچائیں تاکہ سوڈا نمی نہ چھوڑ دے۔ 1/2 چمچ ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔

توجہ طلب

کراچی سے ماہنامہ ”عبقری“ کے دفتر کو مستقل بنیادوں پر مرکوز روحانیت و امن لاہور میں منتقل کر دیا گیا ہے لہذا آئندہ ہر قسم کے رابطے، منی آرڈر، سرکیولیشن، مضامین اور خط و کتابت کیلئے لاہور کا پتہ استعمال کریں۔ (ادارہ)

مسلمان بیت اللہ کو نہیں اللہ کو سجدہ کرتے ہیں

ایک ہندو نے کہا کہ مولوی صاحب ہم کو پتھر پوجنے سے منع کرتے ہو لیکن آپ کا کعبہ شریف جہاں آپ لوگ سجدہ کرتے ہو وہ بھی تو پتھر کا ہے پھر ہم میں اور آپ میں کیا فرق ہے؟ میں پتھر کا بت پوجتا ہوں اور تم کعبہ شریف جو پتھر کا ہے وہاں سجدہ کرتے ہو۔ ان مولانا نے ہندو کو جواب دیا:۔

کافر ہے جو سجدہ کرے بت خانہ سمجھ کر سر رکھا ہے ہم نے تو در جانا سمجھ کر اگر ہم کعبہ کو سجدہ کریں تو ہم کافر ہو جائیں، ہم نے تو محبوب کی چوکھٹ پر سر رکھا ہے کہ میرے محبوب کا گھر ہے۔ ہم گھر کو سجدہ نہیں کرتے گھر والے کو سجدہ کرتے ہیں۔ یہ تو محض سمت ہے، یہ ہمارے محبوب رخ بتایا ہے کہ جب کعبہ کی طرف تمہارا رخ ہوگا تو تمہاری نماز بھی قبول، سجدہ بھی قبول۔ یہ رخ اللہ تعالیٰ نے متعین فرمایا۔ بیت اللہ کو سجدہ کرنے کا خدا نے نہیں فرمایا، اللہ تعالیٰ نے نہیں فرمایا کہ بیت اللہ جو ہے یہ اللہ ہے، فرمایا کہ یہ تو ہمارا گھر ہے طواف کرنے کے لئے، حج کے ارکان ادا کرنے کے لئے، اس کو خدا مت سمجھنا۔ اسی لئے آپ ﷺ نے جب حجر اسود کا بوسہ لیا تو آپ ﷺ رونے لگے تو حضرت عمرؓ بھی رونے لگے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ: اے عمر! کیوں روتے ہو؟ عرض کیا کہ جب خدا کا رسول رو رہا ہے تو میں نہ روؤں اور اگر حجر اسود کو یمنین اللہ فرمایا گیا بطور نشانی کے لیکن حجر اسود بھی خدا نہیں۔ یاد رکھو! بیت اللہ اور ہے رب البیت اور ہے وہ تو رخ ہے حکم ہے کہ اس کی طرف سجدہ کرو، اس کی طرف نماز پڑھو اور اگر کسی کو پتہ نہیں کہ کعبہ کس طرف ہے نہ قبلہ نما پاس ہے نہ کوئی بتانے والا ہے تو تحقیق کر لو، دل میں سوچو، دل جس طرف گواہی دے کہ اس طرف کعبہ ہے تو اندازے سے جو رخ کر لو نماز ہو جائے گی۔

مستند روحانی نسخہ

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا، شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
کی عجیب و غریب فضیلت

حضرت جابرؓ فرماتے ہیں جب یہ آیت ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ اترتی تو بادل شرق سے چھٹ گئے، ہوائیں ساکن ہو گئیں، سمندر ٹھہر گیا، جانوروں نے کان لگائے، شیاطین پر آسمان سے شعلے گرے، پروردگار عالم نے اپنی عزت و جلال کی قسم کھا کر فرمایا کہ جس چیز پر میرا یہ نام جائے گا اس میں ضرور برکت ہوگی۔

ابن مردودہ میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ مجھ پر ایک ایسی آیت اتری ہے کہ کسی نبی پر سوائے حضرت سلیمان علیہ السلام کے ایسی آیت نہیں اتری وہ آیت ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ ہے۔

حضرت ابن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ جہنم کے انیس داروں سے جو بچنا چاہے وہ "بسم اللہ الرحمن الرحیم" پڑھے۔ اس کے بھی انیس حروف ہیں ہر حرف پر ہر ایک فرشتہ پجائو بن جائے گا۔ اسے ابن عطیہ نے بیان کیا ہے اور اس کی تائید ایک حدیث سے بھی کی ہے جس میں ہے کہ میں نے تمیں سے اوپر اور پر فرشتوں کو دیکھا کہ وہ جلدی کر رہے تھے۔ یہ حضور ﷺ نے اس وقت فرمایا تھا جب ایک شخص نے (نماز میں رکوع کے بعد) پڑھا تھا۔

رَبَّنَا وَ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ۔
ترجمہ: اے میرے رب! سب تعریف تیرے لئے ہے ایسی
تعریف جو بہت زیادہ ہے پاکیزہ ہے برکت والی ہے۔

اس میں تم سے اوپر حروف ہیں اور اتنے ہی فرشتے
 اترے۔ اسی طرح ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ میں بھی
 انیس حروف ہیں اور وہاں فرشتوں کی تعداد بھی انیس ہے۔

مسند احمد میں ہے آنحضرت ﷺ کی سواری پر آپ کے پیچھے جو صحابی سوار تھے ان کا بیان ہے کہ حضور ﷺ کی اونٹنی ذرا پھسل تو میں نے کہا شیطان کا ستیاناس ہو۔ آپ ﷺ نے فرمایا یہ نہ کہو اس سے شیطان پھولتا ہے اور خیال کرتا ہے کہ گویا اس نے اپنی قوت سے گردایا، ہاں بسم اللہ کہنے سے وہ کبھی کی طرح ذلیل و پست ہو جاتا ہے۔

نسائی نے اپنی کتاب ”عمل الیوم و اللیلۃ“ میں اور ابن مردویہ نے اپنی تفسیر میں بھی اسے وارد کیا ہے اور ان کا نام اسامہ بن عیمر بتلایا ہے اور اس میں ہے کہ لیس المذککہ

لینا مستحب ہے اور خطبہ کے شروع میں بھی ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ کہنی چاہئے۔ حدیث میں ہے کہ جس کام کو ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ سے شروع نہ کیا جائے تو وہ بے برکت ہوتا ہے۔ بیت الخلاء میں جاتے وقت بھی ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ پڑھ لے۔ (تفسیر ابن کثیر جلد ۱ ص: ۳۸)

(۲) چوری اور شیطانی اثرات سے محفوظ: جو شخص سونے سے پہلے ایکس مرتبہ ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ پڑھے تو چوری اور شیطانی اثرات سے اور اچانک موت کے آنے سے محفوظ رہے گا۔

(۳) ظالم پر غلبہ حاصل ہو: جو مظلوم شخص کسی ظالم کے سامنے پچاس مرتبہ "بسم اللہ الرحمن الرحیم" پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس ظالم کو مغلوب کر کے پڑھنے والے کو غالب کر دے گا۔ (بحوالہ خزائنہ اعمال، ص: ۸)

(۴) ذہن اور حافظہ قوی ہو جائے: جس کا حافظہ کمزور ہو وہ سات سو چھیالیس (۷۶) مرتبہ ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت پئے تو ذہن کھل جائے گا اور حافظہ قوی ہو جائے گا۔

(۵) دن رات ذکر کرنے سے زیادہ افضل عمل:

حضرت ابو امامہؓ فرماتے ہیں مجھے حضور اقدس ﷺ نے دیکھا کہ میں اپنے ہونٹوں کو ہلارہا ہوں آپ ﷺ نے پوچھا اے ابو امامہ! تم ہونٹ ہلا کر کیا پڑھ رہے ہو؟ میں نے کہا: یا رسول اللہ! اللہ کا ذکر کر رہا ہوں۔ حضور ﷺ نے فرمایا: کیا میں تجھے ایسا ذکر نہ بتاؤں جو تمہارے دن رات ذکر کرنے سے زیادہ بھی ہے اور افضل بھی ہے؟ میں نے عرض کیا یا رسول اللہ! ضرور بتائیں۔ فرمایا: تم یہ کلمات کہا کرو:

”سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ مَا خَلَقَ، سُبْحَانَ اللَّهِ مِثْلَ مَا خَلَقَ، سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ مَا فِي الْأَرْضِ، سُبْحَانَ اللَّهِ مِثْلَ مَا فِي الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ، سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ مَا أَحْصَى كِتَابَهُ، سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ كُلِّ شَيْءٍ، الْحَمْدُ لِلَّهِ عَدَدَ مَا خَلَقَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ مِثْلَ مَا فِي الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَدَدَ مَا أَحْصَى كِتَابَهُ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَدَدَ كُلِّ شَيْءٍ، الْحَمْدُ لِلَّهِ مِثْلَ كُلِّ شَيْءٍ.“

ترجمہ: میں اللہ کی پاکی بیان کرتا ہوں مخلوق کی تعداد کے برابر، اللہ کی پاکی مخلوق کے بھر دینے کے بقدر، اللہ کی پاکی ان تمام چیزوں کے برابر جو زمین میں ہیں، اللہ کی پاکی ان تمام چیزوں کے بھر دینے کے بقدر جو زمین و آسمان میں ہیں، اللہ کی پاکی ان تمام چیزوں کی تعداد کے برابر جن کو اس کی کتاب نے شمار کیا، اللہ کی پاکی ان تمام چیزوں کے بھر دینے کے بقدر جن کو اس کی کتاب نے شمار کیا، اللہ کی پاکی ہر چیز کی تعداد کے برابر، اللہ کی پاکی ہر چیز کو بھر دینے کے بقدر بیان کرتا ہوں اسی طرح اللہ کی تعریف بیان کرتا ہوں (چاروں چیزوں کے شمار کرنے اور بھر دینے کے برابر)۔ (حیۃ الصالحین ج ۳، ص ۳۷۷)

(۶) بڑا نور حاصل کرنے کے لئے: حافظ ابو بکر بزاز
اپنی کتاب میں لائے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ
جو شخص اس آیت کو رات کے وقت پڑھا گا اللہ تعالیٰ اسے
اتنا بڑا نور عطا فرمائے گا جو عدن سے مکہ شریف تک پہنچے گا۔
(یہ سورت کہف کی آخری آیت کا آخری حصہ ہے)

”فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملا صالحا ولا يشرك بعبادة ربه احدا.“ (ابن کثیر ج ۳ ص ۲۸۶)

ترجمہ: سو جو شخص اپنے رب سے ملنے کی آرزو رکھے تو نیک کام کرتا رہے اور اپنے رب کی عبادت میں کسی کو شریک نہ کرے۔

(۷) معرفتِ الہی کے حصول کے لئے اور بلاؤں سے حفاظت کے لئے مجرب و اکسیر عمل: یہ عمل حضرت مولانا شاہ محمد الیاس صاحب کاندھلویؒ کے جدِ امجد اور شاہ عبدالعزیز محدث دہلویؒ کے شاگرد خاص حضرت مفتی الہی بخشؒ کا بارہا کیا آرمایا ہوا نہایت مجرب عمل ہے۔ اس کے پڑھنے سے خدا تعالیٰ کی معرفت اور اس کی محبت نصیب ہوتی ہے جس کے نتیجے میں نیکی کرنا اور گناہ سے بچنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ خدا تعالیٰ کی اطاعت و عبادت اور نیکیاں بکثرت کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ کی محبت کا دل میں پیدا ہونا از حد ضروری ہے۔ اس عظیم مقصد کے لئے اور بلاؤں کے دور کرنے اور حاجتوں کو پورا کرنے میں بھی اس عمل کو حضرت اقدس مولانا الحاج مفتی افتخار احسن صاحب کاندھلوی مدظلہ العالی خلیفہ حضرت مولانا شاہ عبدالقادر صاحب رائے پوریؒ بڑا مجرب بتاتے ہیں اور ضرورت مند لوگوں کو پڑھنے کے لئے ہدایت فرماتے ہیں:

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

تنبیہ: ماہنامہ ”عقبر“، فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہذا فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

••• (اداره)

طبی مشورے

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔

نوٹ: دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے

قبض، کلوچی اور جوڑوں کا درد

محترم جناب طارق محمود چغتائی صاحب! السلام علیکم
امید ہے کہ آپ بفضل تعالیٰ بخیریت ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے علم، عمر اور رزق میں برکت عطا فرمائے۔ میں آپ کی کتب "مسند نبوی" اور جدید سائنس" کا کافی عرصے سے مطالعہ کر رہی ہوں۔ بے حد مفید کتب ہیں۔ چند روز قبل مجھے آپ کی کتاب "کلوچی کے کرشمات" پڑھنے کا موقع ملا۔ یہ آپ کی ایک قابل ستائش کاوش ہے۔ اس کتاب میں صفحہ نمبر 52 پر "قبض اور کلوچی" کے عنوان کے تحت ایک نسخہ درج ہے۔ مجھے یہ نسخہ پوری طرح سمجھ نہیں آیا، اس لئے آپ سے رہنمائی حاصل کرنے اور نسخے کی وضاحت حاصل کرنے کے لئے آپ کو زحمت دے رہی ہوں۔

دراصل گزشتہ چند سالوں سے مجھے یہ مسئلہ ہے کہ میرا وضو قائم نہیں رہتا۔ ہوا کے اخراج کی وجہ سے بار بار وضو کرنا پڑتا ہے، حتیٰ کہ نماز کے دوران بھی مجھے یہ مشکل پیش آتی ہے۔ بظاہر مجھے پیٹ کی اور کوئی تکلیف نہیں، سوائے اس کے کہ اجابت وقت پر اور کھل کر نہیں ہوتی۔

آپ نے اپنے نسخے میں یہ درج کیا ہے کہ سناکی 60 گرام، کلوچی 100 گرام اور پیپر 100 گرام کو پیس کر سفوف بنالیں اور ادک کا پانی ایک پاؤ میں سب کو بھگو دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو کوٹ پیس کر سفوف تیار کر لیں۔

اس نسخے میں ادک کے پانی سے آپ کی کیا مراد ہے؟ یہ پانی کیسے بنایا جائے اور پھر اسے کس طرح خشک کیا جائے؟ کیا اسے دھوپ میں رکھ کر سکھایا جائے؟ براہ کرم اس کی وضاحت فرمادیں اور یہ بھی بتادیں کہ پیپر کو ان سا استعمال کیا جائے۔

جوڑوں کے درد کے لئے جو نسخہ آپ نے صفحہ نمبر 19، 18 پر درج کیا ہے میں وہ بھی استعمال کر رہی ہوں۔ دراصل میرے گھٹنوں میں کچھ عرصہ سے سبزھیاں چڑھتے، اترتے اور اٹھتے بیٹھتے درد ہوتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنے کے جوڑا پس میں ٹکرا رہے ہیں۔ آج کل گھٹنے

سے ٹک ٹک کی طرح کی آواز بھی سنائی دیتی ہے۔

کیا گھٹنوں کی تکلیف کے لئے یہ نسخہ میرے لئے مناسب ہے؟ تقریباً ایک ماہ سے میں یہ نسخہ استعمال کر رہی ہوں، لیکن ابھی تک کچھ خاص افادہ محسوس نہیں ہو رہا۔ براہ کرم اس مسئلے کے حل کے لئے بھی میری رہنمائی فرمائیں۔ میرے چہرے پر کچھ عرصے سے چھائیاں بھی نمودار ہو رہی ہیں۔ ان کا علاج بھی تجویز فرمادیں تو مہربانی ہوگی۔

جزاک اللہ خیر اکثرا

جواب

ادک تازہ کا پانی نکال لیں اور استعمال کریں۔ یہ نسخہ لا جواب ہے، جوڑوں کے لئے آپ بھی استعمال کریں۔ چہرے کی چھائیاں کے لئے لیم اور غذا میں توجہ کریں، کیونکہ اسی سے ہی تمام چہرہ خراب ہوتا ہے۔ بطور غذا 5 غذائیں استعمال کریں۔

مایوس زندگی

(م-1/انارکلی لاہور)
محترم حکیم صاحب: آداب گزارش ہے کہ مریض اپنے مرض سے بہت پریشان ہے۔ جس کی وجہ سے پڑھائی میں بھی نقصان سے بچنے کیلئے میری آپ سے گزارش ہے میرے مرض پر ذرا غور فرمائیں۔ میری کمر اور گھٹنوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ دراصل میں گزشتہ ایک دو سال سے بہت بڑی غلطی کرتا رہا جس غلطی کے نقصان اور گناہ کا پتہ نہیں تھا۔ یہ تو اللہ کا کرم ہے کہ میرے ہاتھ میں آپ کی کتاب آگئی جس کی وجہ سے مجھے کافی حد تک فائدہ ہو گیا۔ لیکن اب درج ذیل چیزیں محسوس کرتا ہوں۔

بیاریاں: سر کا درد کبھی کبھی، اور اکثر کمر میں درد ہوتا ہے۔ اور آنکھوں میں فی الحال رات کو درد رہتا ہے۔ اور تین ہفتوں میں میں نے آزما لیا کہ کہ ایک ہفتہ صبح گزرتا ہے باقی رات کو درد رہتا ہے۔ چاہے جیسی بھی گرم چیزیں کھاؤں اور دوسرے ہفتے میں ہر دو دن کے بعد احتلام ہو جاتا ہے۔ اور پیشاب کرنے بعد قطرے بھی کبھی کبھی آتے ہیں۔ ذرا

شفقت فرمائیں۔ والسلام

جواب

جو غذا کھیں بتا رہے ہیں وہی غذا کھیں مستقل استعمال کریں باقی بطور علاج، جوارش شامی، خیرہ گاوزبان سادہ، جوارش کمونی دوا خانے کی لے کر اور اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں دو ماہ مستقل کریں 4 اور 5 نمبر غذا زیادہ 6 اور 7 نمبر غذا کم استعمال کریں۔

نذرانہ اعمال

ن-م، بانو لاہور
حضرت حکیم صاحب! السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ میری شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں اور چار سال کے دوران چھ حمل ضائع ہو گئے ہیں۔ تین تین مہینے کے اور چھ مہینے کے ڈاکٹر مجھے شوگر کی وجہ بتاتے ہیں۔ لیکن ہم ہر طرف مایوس ہو کر آپ کی خدمت سے وابستہ ہیں، حکیم صاحب بیماری بہت بڑھ چکی ہے اور ہم دونوں میاں بیوی بہت پریشان ہیں آپ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اب ہمیں مایوس نہ کرے۔ آپ کے پاس بڑی امید لیکر آئے ہیں۔ میری طرف سے آپ کو عطیہ پڑھائی درود شریف پانچ ہزار اور دس پارہ قرآن پاک نذرانہ ہیں۔ نیز میرے ساتھ ایک سایہ بھی ہے میں اکثر دیکھتی ہوں کہ میرے شوہر کے روپ میں آتا ہے۔ انکی آواز جیسی آواز اس سایہ کا بھی علاج کریں۔ لیکن جب میں آپ کی پڑھائی پڑھتی ہوں اس وقت سے یہ کم ہو رہا ہے۔ مہربانی ہوگی آپ میرا مکمل روحانی علاج کریں ہمت نہیں ہے اور جان بھی ختم ہوگئی ہے بچے ضائع ہو رہے ہیں۔

جواب

آپ مستقل طور پر معجون حمل غبری استعمال کریں۔ اور جو دوائی دی ہے اسی کو مستقل کھائیں مزید روحانی کیفیات کے لئے روحانی صفحہ میں علیحدہ خط لکھیں غذا میں 4 اور 5 نمبر استعمال کریں۔

برص اور کلونجی (ع-۱/کراچی)

جناب محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب السلام علیکم! خیریت مطلوب و موجود۔ آپ کی کتاب کلونجی کے کرشمات نہایت ہی اچھی اور مفید کتاب ہے طب سے متعلق امراض سے متعلق اور علاج سے متعلق مفید مشورے اور طریقہ علاج اس میں موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس عظیم کاوش کا اجر عطا فرمائے۔ میں برص سے متعلق بیماری کے سلسلے میں آپ کی عنایت و رہنمائی کا خواہ سنگار ہوں کتاب میں لکھی گئی دوا درج ہے۔ میں یہ برص کی بیماری میں عرصہ ڈیڑھ سال سے مبتلا ہوں ہلدی، سبز، کلونجی، نیم کی مولیٰ، پچھل گلی منڈی اس میں سے ہلدی سبز نہیں مل رہی ہے۔ اس سے متعلق اپنی ہدایات سے مستفید فرمائیں۔ نیز ان تمام چیزوں کشید کرنے کے طریقے سے متعلق رہنمائی فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم سے نوازے گا اور انشاء اللہ ہمیشہ آپ کو دعاؤں میں یاد رکھوں گا۔

جواب

اس مرض کیلئے ہلدی خشک مل جائے تو ضرور استعمال کریں۔ جیسے عرق کشید کرتے ہیں ویسے کشید کریں۔ 2 اور 3 نمبر غذا میں استعمال کریں۔

ناگلوں میں درد و شوگر (م-۱/ت/جامشورو)

جناب محترم حکیم طارق محمود صاحب السلام علیکم! میں نے پچھلے سال رمضان شریف میں آپ کی کتاب 'نباتات قرآنی اور جدید سائنس' خریدی تھی۔ دور حاضر میں یہ دین کی خدمت اور دنیا کی بہت اچھی خدمت ہے۔ اللہ تعالیٰ جزاء خیر دے (آمین)۔ آپ نے کتاب کے صفحہ نمبر 285 پر رز جان بنانے والا خاص الخاص نسخہ لکھا ہے۔ میں نے نسخہ تو بنالیا ہے۔ آپ نے اس میں استعمال کا طریقہ نہیں لکھا۔ جو شاید حکیم صاحبان کے لئے چھوڑ دیا۔ نیچے جگہ بھی خالی ہے۔ مہربانی فرما کر اگلے ایڈیشن میں نسخہ کے استعمال کا طریقہ بھی لکھ دیں تاکہ مجھ جیسے قاری کو بھی فائدہ پہنچ سکے۔ میری عمر 56 سال ہے۔ تین چار ماہ سے شوگر بھی ہو گئی ہے۔ میری والدہ اور چھوٹے بھائی کو بھی ہے۔ ناگلوں میں درد رہتا ہے۔ مہربانی فرما کر طریقہ استعمال لکھ کر بھیج دیں۔

جواب

آپ اس نسخے کو مکمل سمجھیں، لا جواب ہے۔ مزید آپ کو ایک نسخہ بتاتے ہیں، یادگار ہے۔ کلونجی، سونف، اجوائن، نوشادر اور کالی مرچ، ہموزن ٹوٹ پیس کر 1/2 چمچ 3 بار کھانے کے بعد لیں۔ پھر اس کا

کمال دیکھیں۔ بطور غذا 11-2 اور 13 استعمال کریں۔

دکھی بہن کی داستان (ن-ص/کراچی)

حکیم صاحب! باتھ بہت سوتے ہیں اور انگلیاں درد کر رہی ہیں۔ پیٹ میں گیس بہت رہتی ہے۔ منہ کا ذائقہ پہلے سے بہتر ہے۔ کسر اور ناگلوں میں درد بھی رہتا ہے۔ دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ کبھی بالکل ٹھیک ہوتی ہے اور کبھی اچانک تیز ہو جاتی ہے۔ اکثر ایسے لگتا ہے کہ جیسے بخار رہتا ہو۔ سر او ر آنکھوں کا درد ٹھیک ہے۔ ایک دن بس درد ہوا تھا سر او ر آنکھوں میں۔ بھوک زیادہ لگتی ہے۔ کھانے کے کچھ دیر بعد پیٹ خالی لگتا ہے۔ آپ نے جو دوائی دی تھی وہ میں نے کھائی ہے، پر ہیز کچھ ٹھیک طرح سے نہیں کر سکی، کیونکہ میں اپنے والدین کے پاس لگی تھی۔ اب انشاء اللہ پورا پرہیز کروں گی۔ چہرے پر خارش سے سرخ دھبے بن جاتے ہیں۔ علاج تجویز فرمائیں۔ آپ کی مشکور ہو گئی۔ شکریہ۔

جواب

آپ دوائی باقاعدگی سے مسلسل استعمال کریں۔ مزید دوائی کے ساتھ یہ نسخہ بھی استعمال کریں۔ پودینہ، عناب 20 گرمانی کس لے کر 2 کپ پانی میں جوش دیں۔ اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان کر پی لیں۔ بطور غذا 14 اور 16 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، مونڈ، ہرا چھولیا، کینا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھے کی دواڑھی یا انجبار کا قبوہ، اچار لیموں، مرہ، آملہ، مرہ ہریز، مرہ بھی، مونگ پھلی، شربت انجبار، شبنم، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، پھلی بین والی، پننے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بین کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قبوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، جاپانی پھل، ناریل خشک، ہویز (مفتی)، بین کا حلوہ، عناب کا قبوہ
غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بینکن، پکڑے، انڈے کا آلیٹ، دال مسور، ٹماٹو کچپ، پھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پر اٹھا مٹھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشوری قبوہ، قبوہ اجوائن، قبوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ادراک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قبوہ، ادراک شہد والا، قبوہ سونف، پودینہ، قبوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دسی گھی، پیپتہ، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہوت، کشمش، انگور، آم شیریں، ہلقدند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ ٹٹھا، امرود، گرماء، سردا، خر بوڑھ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قبوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، مٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برنی، کھویا، گنڈیاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزدوری، شربت بفسہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، گدڑی، سیاہ ماش کی دال، پیشا، کچھدی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجر بیلہ، چاول کی کھیر، مٹھی کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لی، سیون اپ، دودھ، مکھن، مٹھی لی، الائچی، بی داندہ والا شہنشاہ دودھ، مالنا، مسمی، مٹھا، ایتھی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آکس کریم، فالوہ، فروز، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد، کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوش، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند تیر اور بانگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھی، خیرہ مرادید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

بہارِ رفتہ کی اجلی سچی کہانیاں

اپنے آپ کو سب سے بہتر سمجھنا ہلاکت ہے

خلیفہ مہدی نے صالح بن بشیر کو بلا بھیجا۔ آپ دربار میں حاضر ہوئے۔

خلیفہ نے کہا: حضرت مجھے نصیحت فرمائیں۔

صالح نے بھرے دربار میں بلا کسی جھجک کے خلیفہ کو تلقین کی: آپ نصیحت چاہتے ہیں تو سنیے۔ جتنے اختیارات انسان کو دیئے گئے ہیں قیامت کے دن ان کا محاسبہ بھی ان ہی کی مناسبت سے ہوگا ذہانت اور بصیرت والا انسان غلطی کرے گا تو اس کا عام انسانوں کی نسبت زیادہ محاسبہ ہوگا۔

خلیفہ مہدی: کچھ اور فرمائیے۔ صالح تم خلیفہ ہو اور اس بات کے زیادہ مختار ہو کہ حق کو قائم کرنے اور باطل کو مٹانے میں اپنی قوت صرف کرو! زبان سے ایسی بات کہنے اور کوئی ایسا قدم اٹھانے سے پرہیز کرو جس کے حق میں تمہارا قلب مطمئن نہ ہو۔ کتاب وسنت کے احکام پر اگر تم نے اپنی عقل کے فیصلوں کو ترجیح دی تو یاد رکھو کہ قیامت کے دن خدا اور رسول ﷺ کے سامنے سخت ندامت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ انتہائی بد بخت انسان وہ ہے جو اپنی زندگی خواہشات نفس کی تکمیل میں گزار دے اور غفلت مند وہ ہے جو اسے اچھے اور برے اعمال کے جواز میں صرف کرنے لگے۔

مہدی: حضرت کچھ اور فرمائیے۔ دوسرے علماء تو ایسی باتیں نہیں بتاتے۔ کچھ چپ رہنے کے بعد صالح نے کہا: ”دنیا میں ایسے علماء کی کمی نہیں جو امراء کے برے اعمال کو جائز ثابت کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں جنہیں بھی ایسے لوگوں سے سابقہ پڑے گا۔ لیکن یہ بھول جانا کہ کسی کے کہہ دینے سے حق باطل ہو جائے گا۔ حق وہی ہے جسے اللہ اور اس کے رسول ﷺ حق کہیں اور باطل وہی جسے اللہ اور اس کے رسول ﷺ باطل ٹھہرائیں انسان کی یہ بہت بڑی آزمائش ہے کہ اس کے ہر فعل کو جائز ثابت کر دینے والے اور اس کی ذات کو تنقید سے بالاتر ثابت کر دینے والے موجود ہوں اور وہ پھر اپنے حال پر نگاہ رکھے اور ان لوگوں کے فریب میں نہ آئے جو اغراض نفسانی کی تکمیل کے لئے ”جی حضوری“ بن کر فریب دینے کو بڑی عقلندی سمجھتے ہیں۔ مہدی ان باتوں سے متاثر ہو رہا تھا۔ کہ حضرت کچھ اور فرمائیے۔

صالح: ”اپنے آپ کو سب سے بہتر سمجھنا ترقی کے لئے زہر ہے۔ اور اپنی عقل کو کامل سمجھنا سب سے بڑی حماقت ہے۔ اپنے منہ اپنی تعریف کرنا سب سے بڑی جہالت ہے۔ اپنے عہد سے سے ناجائز فائدہ اٹھانا جمہوریت کی موت ہے اور اسلامی روح کے مٹانے ہے۔ بات سن کر غور کرنا چاہیے۔ ناراضگی ظاہر کرنا نادانی ہے۔ خود غرضی اور غصہ دونوں دل کو تاریک کرتے ہیں۔

اللہ کی کتاب سے کچھ دکھلا دو، ورنہ!!

۲۱۸ ہجری میں جب مامون الرشید نے فرقہ معزز کے عقیدہ خلق قرآن کو جبراً منوانے کی کوشش کی تو بادشاہ کی طرف سے بغداد کے گورنر کے نام فرمان جاری ہوا کہ شہر کے ہر اہل علم

دفتری سے اس مسئلہ کے متعلق سوال کیا جائے، انکار کی صورت میں بادشاہ کے سامنے سزا کے لئے پیش کیا جائے۔

بغداد کے گورنر اسحق بن ابراہیم نے تمام علماء کو جمع کیا اور سزا کی دھمکی دے کر فرمان شہابی کے آگے سر تسلیم خم کرنے کو کہا۔ صرف چار علماء کے علاوہ باقی تمام نے حامی بھر لی ان چار علماء میں ”امام احمد بن حنبل“ پیش پیش تھے۔ گورنر کی طرف سے کافی سختی برتی گئی۔ ان سختیوں اور سزاؤں کی تاب نہ لا کر دو عالم نے ہتھیار ڈال دیئے اور معتزلہ عقیدہ کی حامی بھر لی۔ تیسرے کا انتقال ہو گیا۔ اور اب صرف امام احمد بن حنبل اکیلے ہاتھوں میں ہتھکڑیاں اور پاؤں میں بیڑیاں ڈال کر بادشاہ کے پاس لے جا رہے تھے کہ راستے میں مامون الرشید کے انتقال کی خبر ملی۔ لیکن مامون کی موت سے امام احمد بن حنبل کی تکلیف کم نہ ہوئی۔ بلکہ معتزم باللہ کے دور میں اور بڑھ گئیں معتزم نے امام احمد کو دربار میں بلا کر طرح طرح کی دھمکیاں دیکر راضی کرنا چاہا لیکن وہ کامیاب نہ ہو سکا۔

امام احمد نے جواب دیا ”اللہ کی کتاب میں سے کچھ دکھلا دو یا اس کے رسول ﷺ کا کوئی قول پیش کر دو تو میں اقرار کر لیتا ہوں۔ اس کے سوا میں کچھ نہیں جانتا۔ جو تم پیش کرتے ہو میں نہیں جانتا کہ یہ کیا بلا ہے“ ایک درباری نے کہا ”تکوار کے نیچے کھڑے کر دیئے گئے تب تو مانو گے“

امام احمد نے کہا ”ہرگز نہیں“ جب نہ مانے تو ان کو چور چار جو حبل بیڑیاں ڈالی گئیں اور رمضان کے مہینے میں دھوپ میں بیٹھا کر کوڑے مارے گئے۔ متواتر کوڑوں کی ضرب کی تاب نہ لا کر جب امام احمد بے ہوش ہو جاتے تو انہیں تلوار کی نوک چھو کر ہوش میں لانے کی کوشش کی جاتی، لیکن وہ شدید تکلیف کی وجہ سے بے حس و حرکت پڑے رہتے۔ آخر ان کی اس عزمیت و استقامت کو دیکھ کر معتزم ان کو رہا کرنے پر مجبور ہو گیا۔ امام احمد کے رعب و جلال کا یہ عالم تھا کہ شہابی کو قوال کہنا تھا ”میں نے کسی انسان کو بادشاہوں کے آگے امام احمد بن حنبل سے بڑھ کر بارعب نہیں پایا۔ ہم عمال حکومت تو ان کی نظروں میں مکینوں سے زیادہ واقف نہ تھے۔

میرے محل کے تمام مجسمے گرا دو۔

(امیر المؤمنینؑ)

امیر اندلس عبد الرحمن الناصر نے ہسپانیہ میں ایک خوبصورت شہر کی تعمیر کی جس کا نام مدینۃ الزہرہ رکھا۔ تقریباً ۳۵ سال تین لاکھ دینار سالانہ کے حساب سے اس کی تعمیر پر اخراجات ہوتے رہے۔ اندلس کے ایک بزرگ منذر بن سعید جو اس وقت کے قاضی اور خطیب تھے نے ایک بار جامع مسجد میں بادشاہ کو سنانے کی غرض سے تقریر کی جس میں دنیا کی بے ثباتی اور شہر و محلات کی آرائش پر بے جا اصراف پر کڑی تنقید کی۔ بادشاہ بھی موجود تھا۔ اس پر تقریر کا بہت اثر ہوا لیکن اس کا

نفس اس تنقید کو برداشت نہ کر سکا اور اس نے قسم کھالی کہ قاضی منذر کے پیچھے وہ نماز جمعہ نہیں پڑھے گا۔

دوسرے دن عبد الرحمن الناصر نے دربار لگایا اور عام منادی کرادی کہ آج مدینۃ الزہرہ کی قسمت کا فیصلہ ہوگا۔ منذر بن سعید کو بھی بلا بھیجا۔ قاضی منذر معمولی کپڑے پہنے دربار پہنچے اور ایک کونے میں بیٹھ گئے۔ بادشاہ نے ان کو اپنے قریب آنے کا اشارہ کیا لیکن انہوں نے اس پیش کش کو یہ کہہ کر رد کر دیا کہ ”گروہ میں پھانسا کر آگے بڑھنا آداب مجلس کے خلاف ہے“ اور پھر وہ خاموشی سے سر جھکا کر بیٹھ گئے۔

عبد الرحمن الناصر تقریر کے لئے کھڑا ہوا اور کہا ”اے معززین شہر یان اندلس مجھے بتاؤ کیا مجھ سے پہلے بھی کسی نے مدینۃ الزہرہ جیسا عظیم الشان کارنامہ انجام دیا ہے۔

سب نے ایک آواز ہو کر جواب دیا ”ہرگز نہیں امیر المؤمنین آپ اس کارنامہ میں بالکل منفرد ہیں۔“ عبد الرحمن یہ سن کر خوش ہوا اور فرخ و غرور سے تن گیا۔ پھر اس نے منذر بن سعید کو مخاطب کر کے پوچھا ”کیسے جناب آپ کو اس شہر اس محل اور اس دربار کی شان و شوکت کہیں نظر آئی۔“

منذر نے پہلی بار سر اٹھایا اور چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ کچھ دیر دیکھتے رہے۔ پھر اچانک رو پڑے اور آنسوؤں کی بارش شروع ہوئی پوری مجلس پر خاموشی طاری ہو گئی۔ پھر منذر نے کہا ”اے امیر المؤمنین میں آپ کا ہمیشہ سے خیر خواہ رہا ہوں۔ مجھے اس بات کا وہم و گمان بھی نہ تھا کہ آپ اتنی جلد شیطان کے ہتھے چڑھ جائیں گے۔ آپ میں بہت سی خوبیاں ہیں۔ لیکن افسوس ہے آپ اب کفر کے مقام کے قریب پہنچتے چلے جا رہے ہیں۔ سینے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ ”اگر یہ خیال نہ ہوتا کہ سب لوگ ایک ہی جماعت ہو جائیں گے تو جو لوگ خدا کے ساتھ کفر کرتے ہیں ہم ان کے گھروں کی چھتیں سونے چاندی کی بنادیتے ہیں۔ اور بیڑیاں بھی جن پر چڑھتے ہیں اور ان کے گھروں کے دروازے بھی اور وہ تخت بھی جن پر تنگہ لگاتے ہیں اور خوب زیونت و آرائش کر دیتے اور یہ سب دنیا کی زندگی کا تھوڑا سا سامان ہے اور آخرت تمہارے پروردگار کے پاس پرہیزگاروں کے لئے۔“ (سورہ زلف: ۲۳)

اے امیر المؤمنین! دنیا بہت ہی بے وقار و غدار ہے اس لئے آپ اس زندگی سے دھوکہ نہ کھائیں۔ آپ کی گزشتہ تاریخ روشن کارناموں سے آراستہ ہے۔ عبد الرحمن ناصر، منذر بن سعید کی باتوں سے بہت متاثر ہوا اس کی آنکھیں اٹکنا ہو گئیں۔ امام منذر گھر واپس آئے لوگوں کو قہقہہ تھا کہ یہ صحیح سالم بن کر کیسے آگئے۔ تھوڑی ہی دیر بعد ایک سپاہی دوڑتا ہوا آیا۔ اسے دیکھ کر منذر نے کہا ”لگتا ہے عبد الرحمن پر شیطان کا جادو چل گیا۔ اور تم میری گرفتاری کا حکم نامہ لے کر آئے ہو۔ میں تو کب سے اللہ کی راہ میں شہید ہونے کا منتظر ہوں۔“ اس آنے والے نے کہا ”آپ نے غلط سمجھا میں تو آپ کو خوشخبری دینے آیا کہ امیر المؤمنین نے محل کی چھت کے گنبد تڑوا دیئے اور سونے چاندی کا سامان نکال کر معمولی سامان لگانے کا حکم دیا ہے اور یہ بھی حکم جاری کیا کہ محل کے تمام مجسمے گرا دیئے جائیں (تاریخ اندلس)

تنبیہ: ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہذا فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

دولت کی بھی مستقل حرائی سے کام نہ لے اور کلمات شعاری اس کا تالا ہے۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

خواب: مورتیاں

(ج-س/لاہور)

میرے منگیت جو میری خالہ کے بیٹے ہیں۔ اپنے کمرے میں مٹی کی مورتیاں بنارہے ہیں۔ میری بہن وہاں آتی ہیں اور سرخ رنگ کا سوٹ پہنا ہوا ہے میں اس سے کہتی ہوں کہ آؤ ہم یہ مورتیاں خراب کرتے ہیں ہم دو مورتیاں خراب کر کے جلا دیتے ہیں اور زمین پر پھینک دیتے ہیں ایک مورتی کو میں ہاتھوں سے خراب کرتی ہوں اور اسکی صرف آنکھیں دو ہو جاتی ہیں دوسرے تمام کزن بھی آکر دیکھنے لگتے ہیں اتنی دیر میں 'ف' آ جاتے ہیں اور ایک جنگلی آدمی کی مورتی دیکھ کر ہنسنے لگتے ہیں میں اور 'م' دوسرے کمرے میں چلے جاتے ہیں۔

جواب:

یہ منگنی شاید کامیاب نہ ہو احتیاط کی ضرورت ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے اور ان کے ماحول میں بہت فرق ہے اور خاندانی مناسبت بھی نہیں ہے۔

خواب: گھر میں زلزلہ

(و-ط/نامعلوم)

ہمارا گاؤں اور گھر پور اہل رہا تھا جیسے زبردست زلزلہ آتا ہے لیکن میں اپنی ماما کے ساتھ اپنے تایا ابو کے گھر سے کھڑی ہو کر دیکھ رہی ہوں صرف ہمارا گھر اس طرح ہل رہا تھا۔

جواب:

گھر کا ہل جانا اس گھر میں ہوتا ہے جہاں جھگڑے لڑائی اور فساد بہت زیادہ ہو گھر کیلونا چانی کی وجہ سے یہ علامات ہیں اپنے گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کریں۔

خواب: جوتیاں مارنا

(ن-ج/اسکاٹ لینڈ)

انسان کے روپ میں ایک شخص میرے سامنے لیکن تھوڑا سا دائیں طرف گوری رنگت اور گہرے رنگ کے حلیے میں تھا میں اس کو جوتیاں مار رہی تھی، جن کو وہ پکڑتا جا رہا تھا۔ چند کے بعد میں نے مارنا چھوڑ دیا آخری کالے رنگ کی چمپی میرے پاس رہی جو میں نے اس کو مارنے کا ارادہ

ترک کر دیا وہ ایک جوتا تھا اور شاید دائیں پاؤں کا تھا۔ وہ شخص بہت تیز معلوم پڑتا تھا اور لگتا تھا کہ وہ میرے ساتھ مقابلہ میں ہے۔ اور وہ دینی تسبیح جانتا ہے اور شاید میرے مقابلے میں پڑھے گا اور شاید مقابلے میں ہارنے والا نہیں اس کے قریب یعنی تھوڑی دور ایک اور شخص کھڑا تھا اس کی موجودگی کی وجہ معلوم نہیں۔

خواب: مخلوقیں

(ز-و/راولپنڈی)

وقت فوقتاً بعض مخلوقیں میرے منہ میں بو پھونکتی ہیں یہ کون مخلوقیں ہیں اور یہ مجھے کیا نقصان دے رہی ہیں اور ان کے نقصانات سے کیسے بچنا چاہیے کچھ مخلوقیں آگ کی بولے کر آتی ہیں کچھ مدہم یا درمیانی خوشبو لے کر آتی ہیں۔ کچھ وزنی ہوتی ہیں کچھ ارتعاش والے زلزلے کی طرح، کچھ پیغام یا خیال یا تصور یا تصویر لے کر آتی ہیں اور کچھ دھیان لے کر آتی ہیں جب سے میں پڑھ رہی ہوں یعنی پچھلے دس سالوں سے اس سے میرے بچوں اور انکی فیملیوں اور میرے والدین اور بھائی اور بہنوں اور انکی فیملیوں پر کیا اثرات پڑے ہیں اور میرے بچوں اور ان کی فیملیوں پر سے نقصان کیسے ہٹایا جائے اور ان کے لئے کون دعا خیر کرے اور ان کو پاک کلام کا ثواب بھیجے کہ وہ خیر و عافیت سے رہیں اور ان کے نقصانات بھلائیوں میں بدلیں۔

جواب:

آپ کے اور آپ کے خاندان کے گھر میں مسائل حد سے زیادہ بڑھے ہوئے ہیں آپ ان خاندانی مشکلات میں بھنسی ہوئی ہیں پھر نظر بد اور جادو کے اثرات بھی بہت زیادہ ہیں معلوم ہوتا ہے کہ آپ ذکر کم کرتی ہیں اس کی وجہ سے دکھی ہوتی ہیں اس ذکر کو زیادہ کر دیں چھوڑیں نہیں۔ اور احتیاط سے چلیں کوئی عملہ ہو سکتا ہے۔

خواب: والد کا ایکسٹنٹ

(س-ل/لاہور)

السلام علیکم! حضرت میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے والد صاحب کا گھر کے باہر سڑک پوائیکسٹنٹ ہو گیا

ہے اور اتنا زبردست ہوا ہے کہ ان کا سر پکلا ہوا ہے اور ساتھ کوئی اور بھی ہے جو مر گیا ہے وہ ساتھ پتہ نہیں کون تھا انکی Dead Body پر میں سخت رور ہا ہوں اور امی بھی سخت رو رہی ہیں میں امی کو رو رو کر کہہ رہا ہوں کہ اب میں گھر کیسے بناؤں گا کاروبار کا کیا ہوگا امی کہتی ہے کہ کچھ نہیں ہوتا تم کرو کاروبار۔ خواب اس قدر گہرا تھا کہ اگر میرے آنکھ صبح فجر کے لئے نہ کھلتی تو وہ ایک حقیقت ہی تھی۔ ایک عجیب سی کیفیت جو کہ سچ تھی۔ اگر حقیقت ہوتی تو یقیناً میں ایسا ہی روتا جیسا کہ خواب میں میں رور ہا تھا جو کیفیات بیان سے باہر ہے میں اب بھی سوچتا ہوں تو عجیب رونا آتا ہے۔ آپ بتائیں کہ وہ کیا تھا؟ اللہ کسی نہ کرے کہ اس خواب میں سچائی ہو آپ اللہ سے میرے ماں باپ کی لمبی عمر کی دعا کیجئے۔

جواب:

آپ کے والد کی عمر دراز ہوگی اور یہ وار ان سے مل جائیگا۔ آپ اپنے والد کا احترام بڑھا دیں۔ خواب سچا ہے یا جھوٹا دوسرے نہیں۔ یہ خواب اگر کسی کورات کے آخری پہر میں آئے تو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ خواب دیکھنے والا نفسانی خواہشات میں مبتلا ہے اور جسکو دیکھا ہے وہ نیکی کی زندگی کی طرف بڑھ رہا ہے۔

خواب: آنٹی اور گلہ

(و-ج/نامعلوم)

میں اپنی آنٹی کے گھر پر ہوں میری ایک کزن میرے ساتھ ہے۔ وہ آنٹی اب فوت ہو چکی ہیں۔ میں اور میرے کزن انکا گھر دیکھنے جاتے ہیں اچانک زلزلہ آ جاتا ہے ہم ایک طرف بیٹھ جاتے ہیں لیکن میری طرف سے زمین اندر کی طرف جانے لگتی ہے اور میری کزن بالکل ٹھیک اپنی جگہ پر بیٹھی رہتی ہے۔

جواب:

آنٹی کو پڑھ کر بخشیں انہیں ضرورت ہے اعمال اور صدقہ خیرات کی اگر آپ ستر ہزار مرتبہ کلمہ طیبہ پڑھ کر انہیں بخش دیں تو بہت نفع ہوگا۔

(کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے) (الحمدیث)

کلونجی، اسلام اور جدید سائنس

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

(گزشتہ سے پیوستہ)

پیٹ کے امراض اور پیچھے پھڑوں کی بیماریوں، خاص طور پر دمہ کی حالت میں کلونجی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ کلونجی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔ بعض اوقات کلونجی اور قسط شیریں برابر مقدار میں ملا کر ان کا سفوف تیار کر لیا جاتا ہے اور چائے کا ایک چمچ سفوف ایک چمچ مکھن میں ملا کر کھلانے سے ہچکچاں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

بعض ماؤں کو شکایت ہوتی ہے کہ ان کے دودھ کی کمی کی وجہ سے ان کا شیر خوار بچہ بھوکا رہتا ہے۔ ایسی ماؤں کو چاہئے کہ کلونجی کے چھ سات دانے صبح نہار منہ اور رات سونے سے پہلے دودھ کے ساتھ نوش کر لیا کریں، ایام کم آتے ہوں یا تکلیف سے آتے ہوں، پیشاب میں شگلی یا رکاوٹ ہو تب بھی دو یا تین گرام کلونجی کا سفوف بنا کر کھلانا چاہئے لیکن حاملہ خواتین کو اس سلسلہ میں احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ اس سے اسقاط حمل کا خطرہ رہتا ہے۔ مثلاً نہ کی پھری کے علاج کے لئے کلونجی کو پانی میں جوش دے کر چھان لیتے ہیں اور شہد میں ملا کر پلاتے ہیں۔

دماغی اور اعصابی کمزوری، رعشہ، فوج، لقوہ اور حافظہ کی کمزوری کی صورتوں میں کلونجی کے چند دانے روزانہ صبح نہار منہ کھالینے چاہئیں، انہیں شہد کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ چند ماہ کی پابندی سے اچھے نتائج ظاہر ہوں گے۔ اگر روغن زیتون کے ساتھ اسی طرح استعمال کروایا جائے تو چہرہ ہشاش بشاش ہو جاتا ہے۔

کلونجی کو مختلف طریقوں سے زہر کے علاج میں بھی استعمال کروایا گیا ہے۔ خاص طور پر پاگل کتے کے کاٹنے یا بھڑکے کاٹنے کے بعد کلونجی کا استعمال مفید رہتا ہے۔ ورم کو تحلیل کرنے اور گھٹیوں کو کھلانے کی صفت بھی کلونجی میں موجود ہے چنانچہ ماہرین کو چاہئے کہ سرطان کے مریضوں کے علاج کے سلسلہ میں کلونجی پر تحقیق کریں۔

کلونجی کے استعمال کے ضمن میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ یہ زیادہ مقدار میں طویل عرصہ تک نہ کھلائی جائے کیونکہ اس میں کچھ ایسے مادے موجود ہیں جو صحت پر مضر اثرات ڈال سکتے ہیں اس لئے زیادہ مقدار میں اور طویل عرصہ تک اگر اسے استعمال کروانا ہو تو درمیان میں چند دن کا

وقف دیتے رہنا چاہئے۔

بیرونی طور پر لگانے سے بھی کلونجی اپنا حیرت انگیز اثر دکھاتی ہے۔ خصوصاً داد، انگڑیا، جھانیاں، برص اور ناخنوں کے امراض کی صورت میں کلونجی بہت مفید ہے۔ کلونجی کو سرکہ میں ابال کر اس کی بھاپ سونگھنا اور چھان کر اس کے چند قطرے ناک میں ڈالنا پرانے نزلہ، سردرد اور ناک کے غدد کے ورم کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔ پرانے نزلہ اور نزلہ حساسی کے لئے کلونجی کو گرم کر کے سونگھنا بھی مفید ہے۔ کلونجی، ہالوں اور قسط کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیا جائے پھر سرکہ میں حل کر کے چھان لیا جائے اور چھتا ہوا عرق کسی شیشی میں رکھ لیا جائے۔ یہ دوا زیادہ تر جلدی امراض کو دور کر دیتی ہے۔

برص کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ کلونجی اور ہالوں کو برابر مقدار میں لے کر توتے پر جلا لیں اور اسے تھوڑے سے سرکہ میں ملا کر اس طرح پیئیں کہ مرہم بن جائے اس مرہم کو تین سے چار ماہ کے برص کے داغوں پر لگاتے رہیں فائدہ ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر کلونجی اور ہالوں کا باریک سفوف شہد کے ساتھ روزانہ صبح نہار منہ کھائیں تو جلدی آرام آ جاتا ہے۔

کلونجی کو دانت کے درد اور بواسیری سے دور کرنے کے لئے بھی مختلف طریقوں سے استعمال کروایا جاتا ہے۔ کلونجی کی دھوئی سے گھر میں پائے جانے والے کیڑے مکوڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس کی اسی صفت کی وجہ سے قیمتی کپڑوں کے درمیان بھی کلونجی کو رکھا جاتا ہے۔ (بحوالہ میڈیکل جرنل آف برل)

کلونجی حیرت انگیز فوائد: عام مشہور سیاہ رنگ کے بیج ہیں۔ احادیث رسول پاک ﷺ نے کلونجی کی بہت تعریف فرمائی ہے حتیٰ کہ اسے موت کے علاوہ ہر مرض کے لئے شفا فرمایا ہے تو جب حضور پاک ﷺ نے ہر مرض کے لئے شفا فرمادیا تو پھر اس پر شک شبہ اور بے اعتمادی مسلمان کا عقیدہ نہیں۔ اس لئے اس کو جب بھی استعمال کریں کامل یقین، اعتماد، توجہ اور مستقل استعمال کریں۔ کچھ دن استعمال کرنے کے بعد بے یقین ہو کر جھوڑ نہیں دینا چاہئے بلکہ مرض کے خاتمے تک مستقل استعمال کرنا چاہئے۔ ذیل میں کلونجی کے وہ فوائد لکھے جا رہے ہیں جو ایک نہیں ہزاروں نے آزمائے اور بہتر سے بہتر پائے۔

کلونجی اور مرگی:

آدھا چمچ صبح دوپہر شام پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل کچھ ماہ استعمال کر پنے سے بے شمار مرگی کے مریض تندرست ہو گئے ہیں۔ لاہور کی ایک خاتون طرح طرح کے علاج کر کے تھک گئی تھی، مشورہ کے لئے تشریف لائیں تو اس خاتون کو کلونجی کی ترکیب مستقل استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ مریضہ حیرت انگیز طور پر تندرست ہو گئی۔

اس طرح ایک بچے کو بار بار مرگی کے دورے پڑتے تھے۔ موصوف کے والد ایک بہت بڑے صنعت کار تھے۔ لیکن جب کلونجی تین دانے دن میں چار بار استعمال کرنے کا مشورہ دیا اور انہوں نے توجہ اور دھیان سے یہی نسخہ کئی ماہ استعمال کیا، بچہ ہمیشہ کے لئے اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے مرگی سے نجات پا گیا۔

نوٹ: عمر کے مطابق کلونجی کی مقدار کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے

کلونجی کی نسوار:

کلونجی بالکل باریک پیس کر میدہ کر کے محفوظ رکھیں نسوار تیار ہے۔

مرگی کے دورے کے دوران اگر اس نسوار کو سونگھائیں تو مریض بہت جلد ہوش میں آ جاتا ہے۔

☆ دائمی نزلہ، زکام، ناک کا مستقل بند رہنا ایسے تمام امراض کے لئے کلونجی کی نسوار، اگر دن میں تین چار مرتبہ استعمال کی جائے تو بہت فائدہ مند ہے۔

☆ دوران سفر بندہ نے ایک صاحب کو ایک نسوار ناک میں استعمال کرتے ہوئے دیکھی، احساس ہوا کہ یہ نسوار مریضہ نسواروں سے بہت کر کوئی اور نسوار ہے۔ استفسار کرنے پر موصوف نے بتایا کہ یہ دراصل دس ہوئی کلونجی ہے مجھے آدھے سر میں درد پڑتا تھا، کسی نے یہ ٹوکھا بتایا۔ کئی دنوں سے استعمال کر رہا ہوں بہت افادہ ہے۔ بلکہ میں نے بعض ایسے لوگوں کو استعمال کرایا جن کے ناک کا گوشت بڑھ گیا تھا اور ڈاکٹروں نے ان کے لئے آپریشن تجویز کیا تھا لیکن جب انہوں نے یہ نسوار استعمال کی اور ساتھ آدھا چمچ کلونجی تازہ پانی کے ہمراہ دن میں دو تین بار استعمال کی تو مریض تندرست ہو گئے اور آپریشن سے بچ گئے۔ حتیٰ کہ یہ نسوار میں ناک کے اندرونی زخم اور ناک سے بدبو آنے کے مرض میں بھی استعمال کرانا ہوں الغرض یہ ڈبیہ میرے لئے ایک رحمت کا خزانہ ہے۔

اس کے علاوہ چھینکوں کی زیادتی، ناک کا مستقل بہنا اس نسوار کے ذریعہ تدریجی کا باعث ہے نیز پرانے زخموں پر اگر اس نسوار کو چھڑکا جائے تو بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ (بحوالہ کلونجی کے کرسٹات)

(کلونجی پر مزید تحقیق آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

اگر روز قیامت مرثیٰ معلیٰ کے سایہ کے مطلوب ہو تو حضور ﷺ کی سنتوں کو زندہ کرو

ماہنامہ "عبقری" کراچی اگست-2006

عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول

بچ کر چلیے

ایک راستہ ہے اس میں کانٹے دار جھاڑیاں ہیں۔ ایک آدمی بے احتیاطی کے ساتھ اس راستہ میں گھس جاتا ہے۔ اس کے جسم میں کانٹے چبھ جاتے ہیں۔ کپڑا پھٹ جاتا ہے۔ اپنی منزل پر پہنچنے میں اس کو تاخیر ہو جاتی ہے۔ اس کا ذہنی سکون درہم برہم ہو جاتا ہے۔

اب وہ آدمی کیا کرے گا۔ کیا وہ کانٹے کے خلاف ایک کانفرنس کرے گا۔ کانٹے کے بارے میں دھواں دھار بیانات شائع کرے گا وہ اقوام متحدہ سے مطالبہ کرے گا کہ دنیا کے تمام درختوں سے کانٹوں کا وجود ختم کر دیا جائے تاکہ آئندہ کوئی مسافر کانٹے کے مسئلہ سے دوچار نہ ہو۔ کوئی سنجیدہ اور باہوش انسان کبھی ایسا نہیں کر سکتا اس کے برعکس وہ صرف یہ کرے گا کہ وہ اپنی نادانی کا احساس کرے گا وہ اپنے آپ سے کہے گا کہ تم کو اللہ تعالیٰ نے جب دو آنکھیں دی تھیں تو تم نے کیوں ایسا نہ کیا کہ تم کانٹوں سے بچ کر چلتے تم اپنا دامن سمیٹ کر کانٹے والے راستہ سے نکل جاتے۔ اس طرح تمہارا جسم بھی کانٹوں سے محفوظ رہتا اور تم کو اپنی منزل تک پہنچنے میں دیر بھی نہ لگتی۔

تمام لوگوں کو جاننا چاہیے کہ جس طرح درختوں کی دنیا سے کانٹے دار جھاڑیاں ختم نہیں کی جاسکتیں اسی طرح سماجی دنیا سے بھی کانٹے دار انسان کبھی ختم نہ ہوں گے۔ یہاں تک کہ قیامت آجائے۔ اس دنیا میں محفوظ اور کامیاب زندگی کا راز کانٹے دار انسانوں سے بچ کر چلنا ہے

اللہ تعالیٰ نے درختوں کی دنیا میں یہ مثال رکھی تھی تاکہ انسانوں کی دنیا میں سفر کرتے ہوئے اس سے سبق لیا جائے۔ مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدا کی اس آیت (نشانی) کو کسی نے نہیں پڑھا۔ خدا کے اس پیغام کو سن کر کسی نے اس سے سبق نہیں لیا۔

آج کی دنیا میں آپ کو بیشمار ایسے لوگ ملیں گے جو انسانی کانٹوں کے درمیان بے احتیاطی کے ساتھ سفر کرتے ہیں اور جب کانٹے ان کے جسم سے لگ کر انہیں تکلیف پہنچاتے ہیں تو وہ ایک لمحہ سوچے بغیر کانٹوں کو برا بھلا کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ اپنی نادانی کو دوسروں کے خانہ میں ڈالنے کی بے فائدہ کوشش کرنے لگتے ہیں۔

ایسے تمام لوگوں کو جاننا چاہیے کہ جس طرح درختوں کی دنیا سے کانٹے دار جھاڑیاں ختم نہیں کی جاسکتیں اسی طرح سماجی دنیا سے بھی کانٹے دار انسان کبھی ختم نہ ہوں

گے۔ یہاں تک کہ قیامت آجائے۔ اس دنیا میں محفوظ اور کامیاب زندگی کا راز کانٹے دار انسانوں سے بچ کر چلنا ہے۔ اس کے سوا کوئی اور بھی طریقہ صرف بربادی میں اضافہ کرنے کے سوا اور کچھ نہیں۔

حکیمانہ طریقہ: زندگی میں بار بار ایسا ہوتا ہے کہ آدمی کو یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ وہ کیا کرے اور کیا نہ کرے ایسے مواقع پر فیصلہ کرنے کی دو بنیادیں ہیں۔ ایک یہ کہ کیا درست ہے، دوسرے یہ کہ کیا ممکن ہے:

1. What is right? 2. What is possible? حکیمانہ طریقہ یہ ہے کہ ذاتی معاملہ میں آدمی یہ دیکھے کہ کیا درست ہے۔ اور جو طریقہ درست ہو اس کو اختیار کرے۔ مگر اجتماعی معاملہ کے لئے صحیح بات یہ ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ ممکن کیا ہے اور جو چیز ممکن ہو اس کو اپنایا جائے۔ اس فرق کی وجہ یہ ہے کہ ذاتی معاملہ میں سارا مسئلہ صرف اپنی ذات کا ہوتا ہے۔ آپ کو اپنی ذات پر پورا اختیار ہے۔ اپنی ذات کو آپ جس طرف چاہیں موڑیں اور اپنے ساتھ جو چاہیں سلوک کریں۔ اس لئے آپ کو اپنی ذات کے معاملہ میں معیار پسند ہونا چاہیے۔ اور حتی الامکان وہی رویہ اختیار کرنا چاہیے۔ جو مذہب اور اخلاق کی روح سے مطلوب ہے۔

مگر اجتماعی معاملہ میں آپ کی ذات کے ساتھ ایک اور فریق شامل ہو جاتا ہے۔ اس خارجی فریق پر آپ کو کوئی اختیار نہیں۔ آپ اس سے کہہ سکتے ہیں مگر اس کو کرنے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ ایسی حالت میں عقل مندی کی بات یہ ہے کہ اجتماعی معاملہ میں ”ممکن“ کو دیکھا جائے۔ دو صورتوں میں سے جو صورت عملاً ممکن ہو اس پر اپنے آپ کو راضی کر لیا جائے۔

ذاتی معاملہ میں ”درست“ پر چلنے سے زندگی کا سفر رکتا نہیں۔ وہ برابر جاری رہتا ہے۔ مگر اجتماعی معاملہ میں ایسا کیا جائے تو فریق ثانی کی مخالفت فوراً آپ کے سفر کو روک دیتی ہے اب سفر کو ملتوی کر کے ساری طاقت نزاع کے محاذ پر خرچ ہونے لگتی ہے۔ اس لئے مفید اور نتیجہ خیز طریقہ یہ ہے کہ فریق ثانی کے مطالبہ کی رعایت کرتے ہوئے عمل کی جو ممکن صورت مل رہی ہے اس کو اختیار کیا جائے حال کو مستقبل کے حوالہ کرتے ہوئے اپنا سفر جاری رکھا جائے۔ یہی اس دنیا میں زندگی گزارنے کا حکیمانہ طریقہ ہے۔

لعمیرہ شعور دوسری جنگ عظیم تک امریکہ ساری دنیا میں موٹر کار کا سب سے بڑا تاجر تھا۔ ہر آدمی کے ذہن پر ”رولس

رولس“ کار کی عظمت چھائی ہوئی تھی۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد جرمنی کی ووکس وگن کا زمانہ آیا ۱۹۷۰ تک ۱۴۰ ملکوں میں سولہ ملین سے زیادہ ووکس وگن گاڑیاں فروخت ہو چکی تھیں۔ مگر اب جاپانی کارواں کا زمانہ ہے۔ آج ٹویوتا (نہ کہ جنرل موٹرس) کارواں کی دنیا کا بادشاہ ہے امریکہ کی سڑکوں پر آج جو کاریں دوڑتی ہیں ان میں ۳۵ فیصد کاریں جاپان کی بنی ہوئی ہوتی ہیں۔

آج دنیا بھر میں استعمال ہونے والا اکثر انک تک سامان ۸۰ فی صد جاپان کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ امریکہ کا ”اپالودوم“ جب چاند پر گیا تو اس کے اندر رکھنے کے لئے ایک بہت چھوٹے ٹیپ ریکارڈ (کیسٹ ریکارڈ) کی ضرورت تھی۔ اتنا چھوٹا اور بالکل صحیح کام کرنے والا ریکارڈ صرف جاپان فراہم کر سکتا تھا۔ چنانچہ ”اپالودوم“ کے ساتھ جاپانی ساخت کا ریکارڈ رکھ کر اسے چاند پر روانہ کیا گیا۔

جاپانیوں نے اپنے یہاں ابتدائی تعلیم کا انتہائی اعلیٰ معیار قائم کیا۔ انہوں نے ابتدائی معلموں کو اعلیٰ تنخواہ اور پرفیسروں والا اعزاز دینا شروع کیا اور اس طرح اعلیٰ ترین صلاحیت کے اساتذہ کو اپنی نئی نسل کی تعلیم و تربیت پر لگا دیا

دوسری جنگ عظیم تک جاپان کا یہ حال تھا کہ (Made In Japan) کا لفظ جس سامان پر لکھا ہوا ہو اس کے متعلق پیشگی طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ سستا اور ناقابل اعتماد ہوگا۔ جاپانی سامان کی تصویر اتنی گھٹی تھی کہ مغربی ملکوں کے تاجر جاپانی ساخت کا سامان اپنی دکان پر رکھنا اپنی ہتک سمجھتے تھے۔ پھر صرف ۴۰ سال کے اندر جاپان نے کس طرح ایسی انقلابی ترقی حاصل کر لی۔ ایک امریکہ عالم ”ولیم او یوچی“ William O.uchi کے الفاظ میں اس کا راز اپنے کارکنوں کے اندر داعیہ پیدا کرنا Motivation of the employees ہے۔

جاپانیوں نے اپنے یہاں ابتدائی تعلیم کا انتہائی اعلیٰ معیار قائم کیا۔ انہوں نے ابتدائی معلموں کو اعلیٰ تنخواہ اور پرفیسروں والا اعزاز دینا شروع کیا اور اس طرح اعلیٰ ترین صلاحیت کے اساتذہ کو اپنی نئی نسل کی تعلیم و تربیت پر لگا دیا۔ انہوں نے اپنے افراد میں نہایت گہرائی کے ساتھ یہ شعور پیدا کیا کہ صنعت میں اصل چیز معیار Quality ہے۔ جدید جاپان میں ہر جگہ کو الٹی کنٹرول سرکل قائم ہیں ۱۹۸۰ تک ایک لاکھ کو الٹی کنٹرول رجسٹرڈ سرکل ہو چکے تھے۔ اس کے علاوہ کہا جاتا ہے کہ ایک ملین غیر رجسٹرڈ کو الٹی کنٹرول سرکل بھی جاپان میں موجود ہیں۔

(کتاب زندگی مولانا وحید الدین خان)

یہ الجھے خط مجھے غمگین رکھتے ہیں

یہ دکھ بھری کہانیاں، یہ درد بھرے خط اور غم زدہ آپ بیتیاں دراصل معاشرے کے مسائل کی عکاسی ہے مجھے ہزاروں خط موصول ہوتے ہیں راز داری کا خیال رکھتے ہوئے ان میں سے چند خطوط کا انتخاب آپ کے لیے، آخر اس درد کی دوا کیا ہے آپ ہی بتائیں؟ میں بھی سینے میں دل رکھتا ہوں یہ بے شمار الجھے دھکی خط مجھے غمگین رکھتے ہیں نوٹ:- مدبر کالوں کی رائے سے متعلق ہونا ضروری نہیں۔

(۱) محترم حکیم طارق صاحب خدا آپ کو سلامت رکھے (آمین) السلام علیکم: حکیم صاحب میں نے آپ کے کہنے پر آیت کریمہ پورے 4 دن تہجد کے ٹائم پڑھنا شروع کیا تھا مگر تہجد کے ٹائم روزانہ نہ پڑھ سکی پھر میں نے ظہر کی نماز کے بعد شروع کیا 17 تاریخ کو شروع کیا 40 دن پورے ہو گئے دو انمول خزانے بھی شروع کیے دو انمول خزانے اب بھی پڑھتی ہوں زندگی رہی تو ضرور پڑھتی رہوں گی پڑھنا نہیں چھوڑوں گی مگر گھر میں جھگڑے فساد پریشانیاں اسی طرح ہیں اب تو مجھے جنات اور بچے بہت نظر آنے لگ گئے ہیں ایک دم غائب ہو جاتے ہیں آپ مجھے فرمائیں کہ آیت کریمہ دوبارہ شروع کروں یا نہیں حکیم صاحب اپنے پوتے پوتی پر مجھے بہت ترس آ رہا ہے مسکین بچے ہیں کسی سے ادھار مانگ کر خرچا پورا کرتی ہوں اب اپنا مکان فروخت کرنے لگے ہیں اچھی قیمت میں مکان فروخت ہو جائے ایک تو یہ گھر چھوڑ دیں اس لیے کہ مجھے پورا شک ہے کہ میرے بچوں کی چاچی کا بھائی جادوگر ہے 50 سال اس شخص کی عمر ہے کنوارا لڑکا ہے وہ "ل" چھوڑ کر "ز" اپنی بہن کے پاس رہ رہا ہے۔ ہم نے تو ان کے گھر جانا چھوڑ دیا ہے۔ بچوں کی دادی کو کھوت ہوئے 10 سال ہو گئے ہیں وہ بھی ہر وقت اپنے بیٹے کو ہر وقت بتاتی تھی کہ مجھے جن بہت نظر آتے ہیں مگر گھر میں کوئی ماننا ہی نہیں تھا اور میرے بچوں کی دادی یہ بھی کہتی تھی کہ وہ ہم پر جادو کرتا ہے لوگ سب اسے جادوگر کہتے ہیں۔ حکیم صاحب میں نے استخارہ بھی کیا تھا کہ مکان فروخت کروں یا نہ کروں 4 دن بعد خواب میں سفیدی سفیدی نظر آئی مولوی صاحب نے اس کی تعبیر بہتر بتائی اس لیے مکان فروخت کرنے لگے ہیں یہ بھی سوچ لیا ہے کہ یہ شہری چھوڑ دیں ان خالوں جادوگروں سے دور چلے جائیں۔ میں آپ سے دعا کروانے لاہور بھی آتی مگر میں اب تو زیادہ مجبور ہو گئی ہوں بیٹا اور بہو دونوں نافرمان ہیں خدا ان کو ہدایت دے اب میرا ارادہ ہے انمول خزانہ نمبر 1، انمول خزانہ نمبر 2 زیادہ سے زیادہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے چینی ڈال کر ان کو پانی پلاؤں تو خدا ان کو ہدایت دے دے آمین، بہو رات دن خاوند کو کہتی ہے کہ مجھے کرائے پر مکان لے کر دو کیا کروں بہت ہی گھر میں فساد ہیں حکیم صاحب ضروری تاکید ہے کہ خط ملتے ہی جلدی جواب دیں اور وظائف والا کتابچہ بھی ضرور بھیجنا مہربانی ہوگی۔ حکیم صاحب دعا فرمائیں کہ اللہ ہماری پریشانیاں دور کر دے اور ہمارے گھر میں سلوک اتفاق پیدا ہو (آمین) شہر چھوڑنا ہمارے لیے بہتر ہے یا نہیں؟ شکریہ!

(۲) محترم حکیم طارق محمود صاحب السلام علیکم: انسان کی زندگی میں نشیب و فراز آتے ہی رہتے ہیں۔ یہ کوئی انہونی نہیں۔ مگر میری 28 سالہ ازدواجی زندگی نشیب سے ہی بھری ہوئی ہے میں اللہ کی رضا جان کر ابھی تک برداشت کیے جا رہی ہوں مگر اب میری اولاد بھی بتائی کے دھانے پر آکھڑی ہوئی ہے لہذا اب میں یہ سوچنے پر مجبور ہو گئی ہوں کہ یہ سب یقیناً کسی نہ کسی حاسد کی کارروائی ہے۔ آپ میرے حالات جاننے کے بعد میری رہنمائی فرمائیے گا اور اس کا توڑ بھی بتا دیجیے گا۔ اللہ آپ کو اس کا اجر عظیم عطا فرمائے گا۔

میری شادی میرے خالہ زاد سے ہوئی۔ ابتدائی دنوں میں ہی اپنی نند کے ساتھ کسی کے گھر جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں موجود عورت بہت اچھا ہاتھ دیکھا کرتی تھی لہذا میری نند نے مجھے بھی کہا کہ میں اپنا ہاتھ اس عورت کو دکھاؤں، وہ میرا ہاتھ دیکھ کر پریشان ہو کر پوچھنے لگی کہ تمہاری ساس کا کیا نام ہے؟ میں نے بتایا کہ ان کا نام "بے" ہے۔ کہنے لگی وہ تمہارے لیے صرف اور صرف "کینہ" ہے اور تمہارا شوہر بچھوے جبکہ تم ایک دیوار ہو، آنے والے واقعات نے واقعی ثابت کر دیا کہ اس عورت کا کہا ہوا درست تھا۔

سرال میں مالی تنگیاں پہلے دن سے آج تک ہیں۔ لوگ دن بدن ترقی کرتے ہیں اور ہم لوگ دن بدن گھٹانے کی طرف جا رہے ہیں۔ مکان بھی کرایہ کا ہے۔ اندر سامان صرف وہی ہے جو میں جہیز میں لے کر آئی تھی ماسوائے چند ایک چیزوں کے پھر بھی میں ساری زندگی یہی طے سنتی آئی ہوں کہ میں غریب گھرانے سے آئی ہوں۔ حالانکہ میرے والدین کا اپنا ذاتی مکان ہے اور مالی حالات بھی سرال سے بہتر ہیں۔ صرف محسوس ہوتا تھا کہ شروع شروع میں میرے خاوند کا رویہ میرے ساتھ بہتر تھا مگر میری ساس کے کہنے پر وہ مجھے مار پیٹ کرنے لگا تھا۔ پہلے بیٹے کی پیدائش پر بھی میری ساس نے میرے خاوند کو کھل کر خوشی کا اظہار نہیں کرنے دیا حالانکہ وہ اندر سے خوش تھا۔ نہ ہی میری ساس نے میرے خاوند کو بھی میری ضروریات پوری کرنے کی ترغیب دلائی اور نہ ہی بچوں کی۔ (میرا خاوند اپنی ماں اور بہنوں کی بات مانتا ہے) 28 سال تک سوائے تین وقت کی روٹی کے میرے خاوند نے باقی ضرورتوں کیلئے میسے نہیں دیئے۔ شادی کے 6 ماہ کے بعد ہی میرا سارا زیور بیچ دیا گیا تھا۔ کوئی بچہ بیمار ہو یا بچوں نے کپڑے بنائے ہوں تو یہ سب مانگتا تک کر (زیادہ تر میری والدہ نے دیا) کیا گیا۔ حتیٰ کہ ابھی تک آغاز میں میرے خاوند کو میری ساس پٹیاں پڑھاتی تھی مگر بعد میں یہ میرے خاوند کی فطرت بن گئی۔ اس نے

میرے ساتھ میرے بچوں کو بھی مارنا پیننا شروع کر دیا۔ اب یہ عالم ہے کہ میرا خاوند اپنے پانچوں بچوں سے شدید نفرت کرتا ہے مجھے پورے خاندان میں بدنام کیا گیا۔ ہر گھر میں میری بدترینوں کے تذکرے کئے گئے اور اب یہی سب میرے بچوں کے ساتھ بھی ہو رہا ہے۔ نہ ہی میرے بچوں کو پڑھایا لکھایا گیا، سب کسی نہ کسی نفسیاتی مسئلے کا شکار ہو گئے ہیں۔ ایک بیٹی اور دو بیٹے تھوڑا بہت پڑھ گئے (اپنی ضد اور پڑھائی سے دلچسپی ہونے کی بناء پر) میرے بچوں کو نفرت، حقارت، تنقید اور گلی گلوچ کا ماحول دیا گیا (باپ اور دادی کی طرف سے) دادا کافی عرصہ پہلے فوت ہو گئے جبکہ ننڈیں بیانی گئی مگر سب سے آخری نند میرے بچوں کو پوری طرح بگاڑ کر گئی۔ مختصر یہ کہ زندگی مصائب سے بھری ہوئی گزاری ہے کسی گھر میں تک کر رہنا نصیب نہیں ہو رہا۔ سال، ڈیڑھ سال بعد مکان چھوڑنا پڑ جاتا ہے۔ بچے بھی بار بار مکان بدل بدل کر احساس کسرتی کا شکار ہو چکے ہیں مگر میرے خاوند کو اس کام میں رتی برابر بھی شرمندگی محسوس نہیں ہوئی۔ ایک بات جو متواتر دو مکانوں میں میری بہن نے نوٹ کی وہ یہ ہے کہ میری ساس گھر میں داخل ہونے کے بعد منہ ہی منہ میں کچھ پڑھ کر پھونک مارتی ہے، اللہ بہتر جانتا ہے کہ کیا معاملہ ہے۔ بچے نہ ہی اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں اور نہ ہی ماں باپ کی عزت کرتے ہیں۔ ہٹ دھرمی اور اتانان میں اپنے باپ کی طرح کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی ہے۔ چلو باپ نے تو ان پر بے تحاشہ ظلم و ستم کیا ہوا ہے اگر بدلے میں بچے باپ سے نفرت کا اظہار کرتے ہیں تو یہ تو اگلے کا بدلہ ہوا مگر میں نے تو کبھی بچوں کو مارا تک نہیں پھروہ میری عزت یا مجھ سے محبت کیوں نہیں کرتے؟ میرے بچے اس قدر نافرمان ہیں کہ سب کچھ لکھنے کی مجھ میں تاب نہیں اب میں باری باری مختصر اپنے بچوں کی ذہنی الجھنیں اور ان کے ماضی اور حال کا بیان کرنے لگی ہوں تاکہ اب میرے کرب کا اندازہ کر سکیں۔

بڑا بیٹا (ج۔ م۔ ب) ہے عمر 27 سال ہے۔ باپ نے بچپن سے ہی قرآن پڑھانے بٹھا دیا۔ اس لڑکے نے باپ اور استادوں کی اس قدر مار کھائی ہے کہ بیان سے باہر ہے اکثر مار کھاتے کھاتے وہ مرنے کے قریب ہو جاتا تھا مگر بے رحم باپ کو اس پر رحم نہ آتا اور اسے بجاتے بجاتے گھر کے دوسرے لوگ بھی زخمی ہو جاتے۔ اس نے گھر سے بھاگ جانے میں عافیت محسوس کی۔ لہذا جب بھی اس سے انجانے میں کوئی غلطی ہو جاتی یا پھر سبق یاد نہ ہوتا تو مارے بچنے کے لیے وہ گھر سے بھاگ جاتا اور مہینوں بعد یا تو اسے تلاش کر کے لایا جاتا یا پھر وہ خود ہی آ جاتا۔ قرآن حفظ کرنے کے بعد بھی وہ گھر سے غائب رہنے لگا۔ بظاہر اب کوئی وجہ نہیں تھی کہ وہ گھر سے غائب ہوتا۔ 2، 3 ماہ گھر میں رہنے کے بعد پھر سے اسے دورہ پڑ جاتا اور وہ پھر گھر سے غائب ہو جاتا۔ ایسا کرتے کرتے عمر کے 20 سال گزر گئے۔ عرصہ 7 سال سے اس نے گھر سے بھاگنا چھوڑ دیا ہے۔ اب وہ جس نوکری میں بھی لگتا ہے اس کو یا تو وہاں سے جواب دے دیا جاتا ہے یا پھر وہ خود ہی چھوڑ دیتا ہے۔ سیٹ ہونے کیلئے اب تنجید کی

سے کوششیں کر رہا ہے مگر بے سود میری بہن کا بیٹا دینی میں ہے وہ اسے بلوانے کی جتنی کوششیں کر رہا ہے وہ سب ناکام ہو جاتی ہیں، کبھی شناختی کارڈ پر تصویر کا مسئلہ اڑے آ جاتا ہے اور کبھی رقم کا نہ ہونا۔ الغرض وہ 7 سال سے سخت محنت اور عزم کے باوجود کامیاب نہیں ہو پا رہا۔ ساڑھے تین سال پہلے اس کا نکاح کیا تھا حالات بالکل ٹھیک ٹھاک تھے۔ رخصتی کچھ عرصہ بعد ہوئی قرار پائی تھی مگر کچھ عرصہ بعد ہی لڑکی نے خلع کا مطالبہ کر دیا۔ لڑکی نے رخصتی کروانے سے صاف انکار کر دیا لہذا مجبوراً طلاق دینی پڑی۔ اس واقعہ نے میرے بیٹے کو اندر سے توڑ پھوڑ کر رکھ دیا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ میری طرح میری اولاد کے نصیب میں بھی محرومیاں ہی محرومیاں لکھی ہیں۔

دوسرا بیٹا (م۔ ع) ہے باپ نے سکول کی پڑھائی مہنگی ہونے کی وجہ سے بیٹوں کو مدرسوں میں ڈال دیا تھا لہذا لگے بندھے دوسرے بیٹے نے بھی قرآن حفظ کر لیا، اس بچے کی پیدائش پر ایک عجیب واقعہ ہوا میری چھوٹی نند آگے بڑھی اور کہا اس بچے کو کھتی میں دوں گی۔ کھتی دینے کے بعد بولی دیکھنا یہ بچہ اک ”شے“ بنے گا اور واقعی میرا یہ بیٹا اک شے بن گیا۔ چرس کا اس حد تک عادی ہو چکا ہے۔ چرس چھوڑنے کیلئے کسی صورت تیار نہیں۔ نشے کے دوسری تمام برائیوں میں ملوث ہے، ناقابل بیان برائیاں، ایک مرتبہ ڈاک بھی ڈالنے کی کوشش کی پکڑے جانے پر کئی جھوٹے مقدمات بھی اس پر ڈالے جا چکے ہیں۔ بہن کی شادی پر ہنگامی طور پر رشتے داروں نے بیچ میں پڑ کر چھڑوا تو لیا مگر باپ پیشیاں نہیں بھگت رہا ہے۔ اب اگر آخری پیشی بھی نہ بھگتو گی تو وہ اشتہاری قرار دے دیا جائے گا اس کی کوئی زندگی نہیں ہے۔ نشہ اور گناہ ہیں۔

تیسرا بیٹا (ع۔ م) ہے صرف نام کا حافظ ہے ورنہ اسے قرآن آتا جاتا بالکل نہیں۔ اس لڑکے نے اپنے آپ سے نفرت اور ہم سے بغاوت کا بالکل جدا اور غلط انداز اختیار کیا ہے اس کے دل میں اسلام کیلئے کوئی محبت نہیں۔ یہ برملا دوسرے مذاہب کو اسلام پر ترجیح دیتا ہے۔ دوسرے مذاہب کا مطالعہ بھی کرتا ہے۔ اگرچہ نماز، قرآن دوسرے بچے بھی نہیں پڑھتے مگر یہ تو صاف ان چیزوں سے انکاری ہے یہ لڑکا جمعہ حتیٰ کہ عید کی نماز بھی نہیں پڑھتا۔ ہر دم موسیقی سنتا اور دیکھتا رہتا ہے اللہ اس لڑکے کو اپنے گناہوں پر توبہ کرنے کی توفیق فرمادے اور باقی سب کی زندگیوں میں سے کبھی گندگیاں اور محرومیاں دور کر دے تو میری کم از کم عاقبت تو سنور جائے۔ (آمین)

سب سے چھوٹا لڑکا ہے اس میں اعتماد کی اس قدر کمی ہے کہ اسے دیکھ کر لگتا نہیں ہے کہ وہ کچھ قابل قدر کام کر سکے۔ پڑھائی میں بھی کچھ خاص نہیں ہے اور منہ پھٹ اور بدتمیز بے حد ہے۔ انکوئی بیٹی کی دو سال قبل شادی کی اسکا بیٹا سال کا ہے اور اب بیٹی بھی ہوگئی ہے اسکے سسرال والوں اور خاوند نے اس پر اتنے مظالم کئے ہیں کہ بقول اس کے وہ عنقریب

پاگل ہونے والی تھی۔ اس پر دو رے بھی پڑنے لگے تھے وہ دونوں بچوں سمیت ہمارے گھر آ گئی ہے اور اب دوبارہ واپس جانے پر کسی صورت رضا مند نہیں ہو رہی اور طلاق کا مطالبہ کر رہی ہے۔ کیا سب دکھ اور مصائب میرے اور میرے بچوں کیلئے ہی رہ گئے تھے؟ کبھی کبھی تو مجھے یہ کسی بددعا کا نتیجہ لگتا ہے یا جادو کا اس سلسلے میں کچھ باتیں قابل ذکر ہیں۔

ایک دفعہ میری بہن نے کسی دم کرنے والے سے میرے حالات کا تذکرہ کیا تو انہوں نے کہا کہ صاحب (میرا خاوند) پھر بھی کچھ بہتر ہے مگر ان کی باا اصل فساد ہے۔ اسی بہن نے کسی اور سے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ آپکے بہنوئی کو ”گرم“ کیا گیا ہے تاکہ آپ کی بہن اور آپ کے بچوں کی زندگیاں تباہ کی جاسکیں۔ ایک عامل صاحب نے سب کی تصویریں منگوائیں اور دیکھ کر کہا کہ ہم دونوں میاں بیوی کے ساتھ ساتھ ہماری اولاد کے بھی نصیب باندھ دیئے گئے ہیں ہماری خوشیوں پر پہرہ بٹھا دیا گیا ہے۔ افسوس کہ ان لوگوں نے کوئی بھی اسکا توڑ نہیں بنایا جس سے ہم پر بھی خوشیوں کے دروازے کھل جاتے۔ ایک اور بات جس کا ذکر کرنا میں ضروری محسوس کرتی ہوں وہ یہ کہ ایک دفعہ میری سب سے چھوٹی نند ہمارے گھر رہنے آئی (وہ ہمارے گھر رہنے نہ ہی اس سے پہلے آئی اور نہ ہی بعد) دو یا تین دن بعد رہائش کے دوران اس نے گوشت بالکل نہیں کھایا (حالانکہ اس کی خاطر خاص طور پر میرے خاوند نے پکوا دیا تھا) ایک دن میں نیچے بچن سے سامان لے کر اوپر والے پورشن میں آئی تو وہ ہمارے کمرے میں قبلے کی طرف سے منہ موڑ کر دائیں طرف جائے نماز بچھائے نماز پڑھ رہی تھی۔ ہمارے منع کرنے اور قبلہ کا درست رخ بتانے کے باوجود بھی اس نے ایسے ہی نماز پڑھی۔ مجھے اس پر شک ہوا کسی سے پچھوانے پر بتایا گیا کہ یہ عمل گھر میں فتنہ فساد پھیلانے کیلئے کیا گیا ہے، اللہ بہتر جانتا ہے کہ حقیقت کیا ہے۔ مگر یہ بات سچ ہے کہ اس واقعہ کے کچھ دنوں کے بعد سے ہی میرے خاوند کا مزاج پہلے سے زیادہ گرم ہو گیا اور اس نے معمولی سے معمولی بات پر بھی بچوں اور مجھے مارنا تیز کر دیا۔ بچوں میں بھی آپس میں لڑائی جھگڑا معمول بن گیا ہے۔

اس کے بعد ایک دفعہ اسی نند نے میرے خاوند کیلئے ایک تعویذ بھجوایا کہ اسے اپنے بازو پر باندھ کر رکھنے سے کاروبار میں ترقی ہوگی میرے خاوند نے وہ تعویذ کافی عرصہ استعمال کیا بالآخر وہ گرم ہو گیا۔ اب یہ نہیں کہ وہ تعویذ کاروبار کیلئے ہی تھا یا کسی اور مقصد کیلئے تھا۔ ایک بات اور آپ کو بتانا ضروری خیال کرتی ہوں کہ ایک بہت ہی قریبی شخص نے بہت پہلے بتایا تھا کہ میری ساس پر جن کا سایہ ہے یہ جن پہلے میری ساس کی ساس پر تھا پھر ان کے فوت ہو جانے کے بعد سے یہ میری ساس پر آ گیا ہے یہ جن میری ساس کو اندر ہی اندر بہت ستاتا ہے۔ (یہ باتیں میری بیٹی کو میری بڑی نند کی بیٹی کے ذریعے معلوم ہوئیں) ہم سے بے تحاشا نفرت اور بغض دیکھ کر رکھنے کے باوجود میری ساس ہمارے ساتھ ہی رہتی ہے وہ کچھ عرصہ کیلئے دوسرے بیٹے اور بیٹیوں کے

گھروں میں جاتی ہے مگر جلد ہی لوٹ آتی ہے۔ اب 70 سال کی عمر ہو چکی ہے دو معمولی دل کے دورے پڑ چکے ہیں۔ وہ ابضد ہے کہ اس نے ہمارے گھر میں ہی رہنا ہے۔ حالانکہ دوسرا بیٹا کھانا پیتا ہے وہ ماں کو اپنے گھر لے جانا چاہتا ہے تاکہ اس کی بیمار داری اچھی طرح ہو سکے مگر وہ نہ جانے پہ ابضد ہے۔ کہتی ہے کہ میری وصیت ہے کہ میرا جنازہ ”م۔ ر“ (میرے خاوند) کے گھر سے ہی نکلے۔ دوسرا دورہ جب بڑا رہا تھا تو وہ مجھے بار بار اپنے نزدیک بلوا رہی تھی اور مجھے جسم دہانے کا کہے جارہی تھی۔ پھر ہسپتال لے جاتے ہوئے بھی مجھے ساتھ چلنے کا کہہ رہی تھی۔ میری بیٹی کو شک گزرا ہے کہ اگر جن والی بات حقیقت ہے تو پھر میری ساس یہ چاہتی ہے کہ میری موت کے وقت میں اس کے نزدیک رہوں تاکہ وہ جن اب میرے اوپر آ سکے اب میری ساس پھر شور کرنے لگی ہے کہ مکان بدلو کیونکہ یہ گھر دوسری منزل پر ہے اور میں بیڑھیاں نہیں چڑھ سکتی۔ عارضی طور پر وہ کسی دور پرے کے عزیز کے گھر جا بیٹھی ہے اور میرے خاوند پر زبردستی مکان چھوڑنے کیلئے دباؤ ڈال رہی ہے میرا خاوند اپنی ماں اور بہنوں کی ضد کے آگے مجبور ہو کر مکان دیکھنا شروع کر بیٹھا ہے حالانکہ وہ بھی مکان بدلنے کی پوزیشن میں نہیں ہے اب ہمیں ایک ہفتہ کا اٹنی میٹم دیا گیا ہے یعنی 5 جون سے پہلے پہلے مکان بدلنا ہوگا۔ بہت دنیا گریا یہ پرہتی ہے مگر ہم لوگ تو ہر سال ہی مکان بدلنے بیٹھے ہوتے ہیں آخر یہ سب کیا ہے؟ آپ سے اس امید پر سب کچھ شکر کیا ہے کہ آپ ہمارے لیے نہ صرف یہ کہ خود اللہ تعالیٰ سے دعا کریں بلکہ مجھے اور میری اولاد کو بھی کچھ ایسی پڑھائی یا تعویذ بتائیں کہ ہمارے مسائل حل ہو جائیں مجھے اور میرے بچوں کو شک ہے کہ میری ساس اور نندیں ان کی تباہی کا سبب ہیں یہ بات انہوں نے اپنے عمل سے ثابت کروائی ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم پر جادو بھی کیا گیا ہو بہر حال ہر دو صورتوں میں مجھے اپنی ساس اور سب سے چھوٹی نند پر شک ہے۔

آپ برائے مہربانی ہم پر رحم فرمائیں اور جس حد تک ہماری مدد کر سکتے ہیں کر دیجیے اللہ آپ کو اس کا اجر عطا فرمائے (آمین) معلوم نہیں کہ آپ کو یہ خط کب ملے گا؟

میری حاجات اب یہ ہیں کہ ☆ ہمیں مزید مکان نہ بدلنے پڑیں بلکہ ہماری 10 مرلے زمین ہے اس پر یا تو ہم مکان بنا سکیں یا گروہی مکان لے لیں۔ ☆ میری ساس اپنی ضد ختم کر دے اور دوسرے بیٹے کے گھر چلی جائے ☆ میرے پانچویں بچے صراط مستقیم پر چل پڑیں ☆ میرے چاروں بیٹے اچھی نوکریوں یا کاموں پر لگ جائیں ☆ میری بیٹی کا خاوند اسے علیحدہ مکان لے دے اور بیوی بچوں کے حقوق پورے پورے ادا کرنے لگے ☆ میرے سارے بچے ماں اور باپ کے فرمانبردار ہو جائیں۔ ☆ میرے خاوند کو اپنی کوتاہیوں کا احساس ہو جائے اور وہ ہمارے حق میں بہتر ہو جائیں ☆ اللہ ہم سب کو معافی کی توفیق عطا فرمادے اور ہمیں جنت کے قابل بنادے۔

(اللہ ہم پر رحم فرمادے، آمین)

بچوں کو زہریلی اشیاء سے بچائیے

گھر میں استعمال ہونے والی عام اشیاء میں بے احتیاطی دو سال تک کے بچوں کیلئے جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

جلنے سے خارج ہوتی ہے۔ نشوونما کے لئے نقصان دہ سمجھی جاتی ہے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ جہاں بیٹر جلے وہاں تازہ ہوا کے آنے جانے کا انتظام مناسب ہو

خضاب: بالوں کے کیمیائی رنگ اور خضاب کے بارے میں خیال ہے کہ ان کی وجہ سے چھاتی اور بیضہ دانی کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا جو عورتیں حاملہ ہوں حاملہ ہونے کی خواہش مند ہوں یا ماں بننے کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں انہیں چاہیے کہ بالوں کے حسن کے لئے مختلف خضاب اور دیگر کیمیائی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں۔ ہاں وہ اشیاء استعمال کی جاسکتی ہیں جو بے ضرر سمجھی جاتی ہیں۔ مثلاً مہندی، وغیرہ

کیڑے مار اسپرے: گھر میں چھڑ، مکی اور کیڑے مکوڑے مارنے والی دوائیں چھڑکنے سے بچوں کی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہذا ایسے اسپرے استعمال کیجئے جو جڑی بوٹیوں سے تیار کئے گئے ہوں اور صابن وہ استعمال کیجئے جن میں خوشبو نہ ہو۔

چینی نمک: جاپانی اور چینی کھانوں میں مونو سوڈیم گلو ٹامیٹ (انجیو موٹو) نامی کیمیائی شے بہت استعمال ہوتی ہے جس کا مقصد ذائقے میں اضافہ کرنا ہے۔ یہ چیز زیادہ استعمال کی جائے تو پیش فعالیت اور اعصابی خلیوں کی تباہی کا باعث بنتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس پر ہیز کرنا چاہیے۔

بچوں کو چومنا: بچے کو چوم کر ہم بہت سے جراثیم اپنے منہ سے اس کے منہ میں منتقل کر دیتے ہیں۔ خصوصاً بچے کے ہونٹوں کو چومنے سے تنہا کا تعدیہ (انفیکشن) بچے کو منتقل ہوتا ہے۔ اگر کسی کو تنہا ہونٹوں کی پھینک یا کوئی اور تعدیہ ہو تو وہ بچوں کو چومنے سے گریز کرے۔

کبل اور پردے: قالینوں، کبلوں اور پردوں کو ڈرائی کلین کرنے سے کردوں کی فضا آلودہ ہو جاتی ہے۔ اس کے عمل میں استعمال ہونے والے اکثر کیمیائی محلول اعصاب کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں خصوصاً اگر کمرہ بند ہو لہذا ڈرائی کلین ہونے کے چوبیس گھنٹے بعد تک نہ کسی چیز کو استعمال کرنا چاہیے اور نہ پہننا چاہیے تاکہ ان کیمیائی اشیاء کا اثر زائل ہو جائے جن سے ڈرائی کلیننگ کی گئی ہے۔ مصنوعی اشیاء شدہ گدوں کو خوب لپیٹ لیا جائے۔

سکینے سمجھنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ نیز بچے کو مٹکی، دردر اور مکان کا مریض بنا سکتی ہیں۔ قالین کی صفائی سے پہلے اگر اس پر کھانے کا سوڈا خوب چھڑکا جائے اور اسے قالین میں جذب ہونے دیا جائے تو بعض مضر صحت کیمیائی اشیاء کا توڑ ہو سکتا ہے۔

چسپی: چسپی چومنے سے بچے کے منہ میں زہریلا کیمیائی مادہ خارج ہو سکتا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں مسوڑھوں کی بے چینی دور کرنے کے لئے پلاسٹک سے بنی ہوئی چیزیں بچے کو نہ دیں کیونکہ جب بچہ انہیں چباتا ہے تو مضر صحت کیمیائی مادہ معدے میں جاسکتا ہے۔ چسپی کو پانی میں ابلتے رہنا چاہیے۔ اور ہر ماہ بدل لینا چاہیے۔

ماں کا ذہنی دباؤ: اگر حاملہ خاتون نگر مند ہوں یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوں تو رحم کی جانب خون کا دوران ساٹھ فی صد تک کم ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں پیٹ میں پرورش پانی والے بچے کو آکسیجن اور مقویات کی فراہمی میں کمی آ جاتی ہے۔ ماں کے جسم میں بعض ہارمون کی سطح میں تبدیلی خصوصاً ایڈرینالین کے باعث بظاہر بچے کی دماغی نشوونما پر دیر پا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا حاملہ خواتین کو چاہیے کہ نظرات سے دور رہنے کی ہر ممکن کوشش کریں، لمبے لمبے سانس لیں اور دیگر سکون بخش طریقے آزمائیں۔

لباس: نائکون میں بعض ایسی کیمیائی اشیاء ہوتی ہیں جو بچے کی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہیں۔ پولشر میں بھی ایسی عیب ہے۔ سوت اور اون سے بنے ہوئے لباس میں کیمیائی کیڑے مار دواؤں کا کچھ اثر پڑ رہا جاتا ہے۔ پولشر سے تو بچوں کو ہر طور بچانا چاہیے۔ سوتی کپڑے بھی وہ استعمال کئے جائیں جو بغیر مصنوعی کھاد اور ادویہ کے لگائی گئی کپاس سے بنے ہوں ورنہ کپڑوں کو کھانے کے سوڈے میں دھویا جائے

گیس کے ہیٹر: گھر کو گیس کے ہیٹر سے گرم کیا جا ئے تو (Benzine C₆H₆) خارج ہوتی ہے جو سرطان زا (سرطان پیدا کرنے والی) ہے۔ جو جانور حمل کے دوران سانس کے ساتھ بیسین اپنے جسم کے اندر لے گئے ان کے ہاں ایسے بچے پیدا ہوئے جن کا وزن پیدائش کے وقت کم تھا اور جن کی ہڈی کے گودے کو نقصان پہنچ چکا تھا۔ کاربن مونو آکسائیڈ بھی جو ہر طرح کے ایندھن کے

قیام حمل سے لیکر عمر کے دو سال تک کا عرصہ بچے کی نشوونما کے لئے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اس عرصہ کے دوران کیمیائی مادوں، کیڑے مار دواؤں اور آلودگی پھیلانے والی دیگر اشیاء میں شامل زہریلے اجزاء اشکم مادر میں نیز پیدائش کے بعد کافی نقصان دہ اثرات بچے کی صحت پر مرتب کرتے ہیں۔ ان اثرات کے باعث بچہ پیدائش نقائص کے علاوہ دمہ جیسی بیماریوں یہاں تک کہ سرطان کے مرض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔ برطانیہ کے اخبار ڈیلی میل نے پچھلے دنوں والدین کی رہنمائی کیلئے ایسی بعض اشیاء کی فہرست شائع کی جو بچوں کے لئے اپنے زہریلے اثرات کے باعث خطرناک ہیں اور جن سے بچوں کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ وہ اشیاء یہ ہیں:

سپرین: بہت سی عام استعمال کی دواؤں میں اسپرین شامل ہوتی ہے جنہیں اگر حمل کی آخری سہ ماہی میں خواتین کھائیں تو وضع حمل کے وقت بچے کے جسم سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ اور اگر خواتین حمل کے پہلے نصف حصے میں یہ ادویہ استعمال کریں تو بچے کی کسر ذہانت (آئی کیو) پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ لہذا حمل کے دوران معالج کی ہدایت کے بغیر کوئی روزمرہ کی عام دوا بھی استعمال نہ کیجئے۔

دودھ کی بوتلیں: دودھ پلانے والی پلاسٹک کی بوتلوں میں کیمیائی اجزاء بھی ہوتے ہیں جو بوتل کے اندر دودھ یا پانی وغیرہ میں شامل ہو سکتے ہیں۔ شیشے کی بوتل میں یہ زہریلا مادہ نہیں ہوتا۔ لیکن ضروری ہے کہ یہ بوتل کوئی بڑا آدمی پکڑے رہے۔ کیونکہ بچے کے ہاتھ میں دینے سے اس کے ٹوٹنے اور بچے کے زخمی ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ پلاسٹک یا ربڑ کے نپل کو پانچ منٹ تک پانی میں ابالیں تاکہ ان میں کیمیائی اشیاء کا اثر کم ہو جائے۔ پلاسٹک کی بوتل استعمال کریں تو موٹے پلاسٹک کی کیجئے اور اس میں دودھ یا دوسری رقیق اشیاء ایک گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیے۔

قالین: قالینوں میں زہریلی کیمیائی اشیاء خاصی ہوتی ہیں۔ رپورٹ کے مطابق ان زہریلے مادوں کی تعداد ۶۳ تک بتائی گئی ہے۔ ان میں سے بعض بچے کے اعصاب کو مستقل طور پر نقصان پہنچا سکتی ہیں اور بچے کی

قبض علامات، اسباب و علاج

قبض کئی امراض کا اصل سبب ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے جسم میں زہریلا مواد بھرتا ہے

قبض انسان کا پرانا مرض ہے۔ دور جدید میں اس نے زیادہ شدت اختیار کر لی ہے۔ کیونکہ غذائیں نہیں گئی ہیں ریشہ کم کھایا جاتا ہے۔ پانی کم پیا جانے لگا ہے چائے، کوئی اور کولا مشروبات کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ ورزش کا زندگی میں اب کوئی مقام نہیں۔ اور نباتاتی علاج ترک کر دیا گیا ہے۔ گویا قبض دور حاضر کے غیر فطری اور غیر قدرتی طرز حیات کا تقاضہ ہے۔

قبض کئی امراض کا اصل سبب ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے جسم میں زہریلا مواد بھرتا ہے۔ آنتوں کے ذریعے سے خون میں جذب ہونے والے زہریلے مواد جسم کے ہر حصے میں پہنچتے اور انہیں کم زور کرتے ہیں۔ اس طرح ہمارے جسم کے تمام نظام کم زور ہو جاتے ہیں۔ اینڈیسیٹس، گٹھیا، ہائی بلڈ پریشر اور موتیا کی شکایت قبض کی کمی کی وجہ سے ہونے والے چند امراض ہیں۔

رہ گیا یہ سوال کہ دن میں کتنی بار اجابت آنی چاہیے تو اس کا معاملہ انفرادی ہوتا ہے بعض کو اجابت صرف ایک دفعہ آتی ہے۔ بعض کو دو دفعہ لیکن دن میں کم از کم ایک دفعہ اجابت کا کھار آنا ضروری ہے۔ اس طرح طبیعت صاف اور چونچال رہتی ہے۔

علامات: قبض کی سب سے واضح علامات میں اجابت کے وقت میں بے قاعدگی اخراج میں مشکل اجابت کا خشک اور سخت ہونا قابل ذکر ہے۔ اس کے علاوہ قبض کی وجہ سے زبان بلی رہتی ہے۔ یعنی اس پر میل سا جھار ہوتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ سر میں درد رہتا ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ پستی اور مٹلی رہتی ہے کیوں کہ

زور رہتا ہے۔ منہ میں چھالے بنتے ہیں پیٹ ہر وقت بھرا اور پھولا رہتا ہے۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں ناگوں میں درد ہوتا اور رگیں پھول جاتی ہیں۔ تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ سینے میں جلن رہتی ہے۔ اور نیند اڑ جاتی ہے۔ سخت اجابت کی وجہ سے بواسیر کی شکایت رہنے لگتی ہے

قبض کے دیگر اسباب میں وقت مقررہ پر ٹوائلٹ نہ جانا باسربار قبض کشادواؤں کا استعمال پیٹ کے عضلات کی ورزش کی کمی سے کم زور جذباتی دباؤ اور فکر پر پریشانی شامل ہوتے ہیں

اسباب: قبض کا سب سے اہم سبب غلط غذائی عادات ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ رہن سہن کا غلط انداز وقت پر نہ سونا کم مقدار میں پانی پینا، غذا میں ریشے کی کمی اور ناقص غذا کا استعمال بھی اس کے اہم اسباب ہوتے ہیں۔

ان کے علاوہ میدے سے بنی اشیاء گوشت کا کثرت استعمال حیاتین اور معدنی نمکیات کی کمی کڑک چائے اور گہری سیاہ کوئی کا استعمال غذا کو صحیح طور پر نہ چبانا پیٹ بھر کر کھانا بے وقت کھانا اور کافی مقدار میں پانی نہ پینا بھی قبض کے اہم اسباب ہیں۔

قبض کے دیگر اسباب میں وقت مقررہ پر ٹوائلٹ نہ جانا باسربار قبض کشادواؤں کا استعمال پیٹ کے عضلات کی ورزش کی کمی سے کم زور جذباتی دباؤ اور فکر پر پریشانی شامل ہوتے ہیں۔

علاج: قبض سے بچنے اور نجات پانے کا سب سے اہم

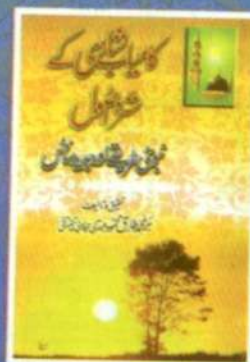
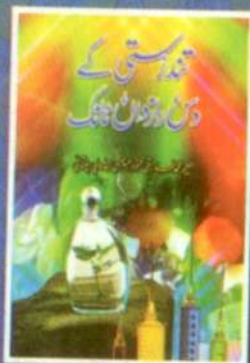
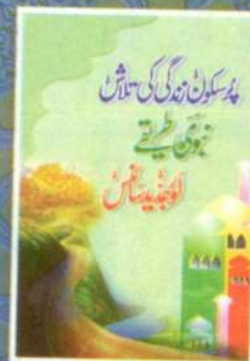
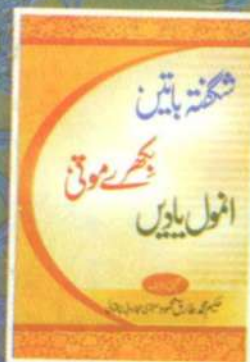
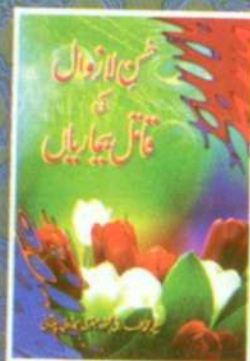
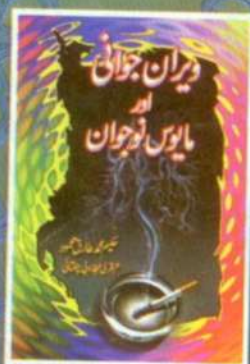
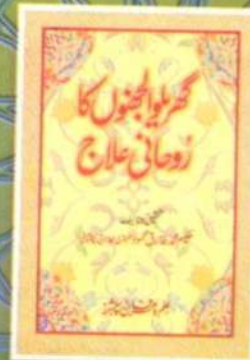
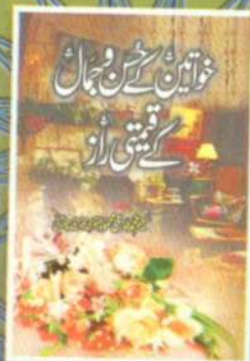
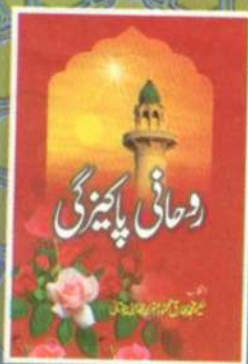
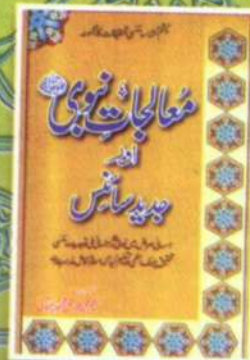
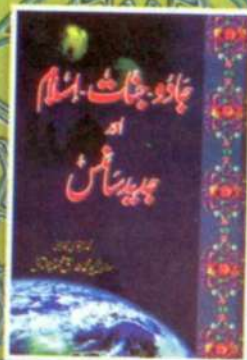
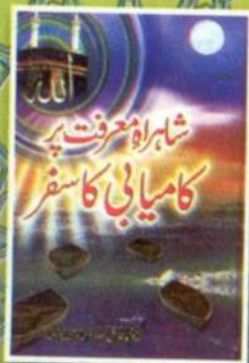
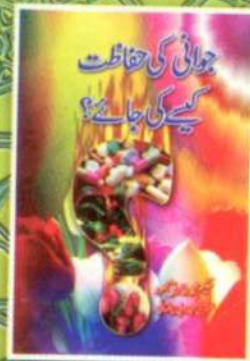
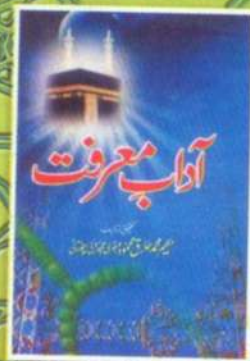
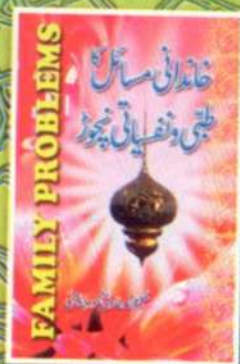
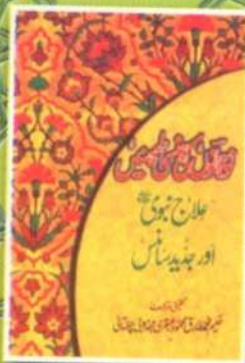
علاج قدرتی اور سادہ غذا کا استعمال ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ غذا میں بے چھنے آنے کی روٹی کھائی جائے۔ مختلف اناج، دالیں وغیرہ پھلوں کے ساتھ بھون کر بال کر استعمال کئے جائیں۔ شہد اور سولاسک ساگ سبزیاں خاص طور پر پاک، پیٹھی، چولائی، بھو، فرنج، بنیز، (فرش بین) ٹماٹر سلاڈ کے پتے پیاز بند گوبھی، پھول گوبھی شام بھوک موٹی پتوں سمیت پھلیاں گاجر، تازہ موسمی پھل خاص طور پر امرود، پیتھا، ہی آم سنترے پھوک سمیت انجیر منقا آلو بخارے چھوڑے، مکھن گھی زیتون کا تیل استعمال کئے جائیں۔ تاکہ آنتوں کی حرکت تیز رہے۔ اور ان کی خشکی دور ہو جائے۔ صرف غذائی تبدیلی سے کام نہیں چلتا۔ یہ بھی ضروری ہے کہ ہر نوالہ خوب اچھی طرح چاکر کھایا جائے۔ اس کے از کم ۳۲ دفعہ چبایا جائے۔ کھانا اطمینان سے اور مقررہ وقت پر کھایا جائے۔ بے وقت اور جلدی جلدی کھانے سے بچا جائے۔ غذا میں شکر اور میٹھی چیزوں مثلاً وغیرہ کی مقدار کم سے کم رکھی جائے کیونکہ شکر جسم کو حیاتین بے سے محروم کر دیتی ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے آنتیں ٹھیک طور کام نہیں کرتیں

غور کیجئے تو اندازہ ہوگا کہ قبض پیدا کرنے والے تمام اشیاء میدے اور پاش شدہ سفید چاول سے بنتی ہیں۔ اسی طرح چھلکا اتری یعنی دھلی دالیں ایک پیٹریاں لمکت، پتیر اور سخت ابلے انڈے بھی اسی فہرست میں شامل ہیں۔

قبض سے بچنے کے لئے کھانے کے کم از کم ایک گھنٹے بعد باقاعدگی سے پانی پیتے رہنا چاہیے۔ اس طرح آنتوں میں خشکی نہیں ہوتی، غذا پتی ہو جاتی ہے۔ اور آنتوں بلکہ خون کیا زہر پانی سے دھل جاتے ہیں۔ روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے۔ پانی کی وجہ سے غذائی اجزا مثلاً حیاتین معدنی نمک وغیرہ اچھی طرح کھل کر جسم میں جذب ہوتے ہیں۔ جو لوگ کھانے کے ساتھ پانی پیتے ہیں ان کی ہاضمہ کی طاقت کم زور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ فوراً پانی پینے سے معدے کی ہاضمہ رطوبات متاثر ہوتی ہیں۔ لہذا کھانا کھانے کے دوران پانی کم استعمال کیا جائے۔

- احتیاط کے ساتھ اس سلسلے کو رسالے سے علیحدہ کر لیں، اور پُر کر کے ماہنامہ ”عبقری“ کے دفتر روانہ کریں۔
- اگر ایک سے زیادہ ممبر شپ فارم کی ضرورت ہو تو اس سلسلے کی فوٹو کاپی کروائی جاسکتی ہے۔ ● اپنا پتہ صاف صاف لکھیں۔
- یہ سلسلے ایک روحانی امانت ہے، ضائع نہ ہو، اگر آپ کو ضرورت نہیں تو کسی ضرورت مند تک پہنچا کر صدقہ جاریہ میں حصہ ملائیں۔
- منی آرڈر کرنے والے منی آرڈر رسید نمبر ضرور لکھیں ● اپنے مکمل پتے میں پوسٹ کوڈ اور فون نمبر ضرور لکھیں
- آپ تسلی رکھیں آپ کا فارم اور رقم ملتے ہی نئے ماہ کار سالہ اور رقم کی رسید آپکو گھر پر ملے گی ● آپ کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچے گی۔

جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی کتب ”تالیفات“



فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

ماہنامہ عبقری

ستمبر 2006 بمطابق شعبان المعظم 1427 ہجری

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

روحانی و جسمانی

گھر یلو الجھنیں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے عبقری سے دوستی

حضرت علی رضی اللہ عنہ کی نصیحت

بیٹے کو تحیر العقول نصیحت۔

پاکیزہ چہرے کا نکھار اور بالوں کا حسن

آواز غیب چند قدم پر انسانی آواز آئی ”جا اللہ تجھ پر بھی رحم کرے“

دوائی کے چند قطروں سے پیپا ٹائٹس کا یقینی علاج

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کے قلم سے تحقیقی مضمون۔

آپ کیوں بے اولاد رہیں؟

بے شمار جوڑے اولاد کے لئے آخر کیوں ترستے ہیں؟

مستقل سلسلے

ماہ ستمبر میں صحت و تندرستی کے راز۔

11 غذائی عادات

صحت مند زندگی کی علامات

• دیدار رسول ﷺ کیلئے آزمودہ ورد و وظائف

• جنات سے نچی ملاقاتیں • ناقابل فراموش

• آپ کا خواب اور روشن تعبیر • اسماء الحسنی

• اسم اعظم کے متلاشی • روحانی و جسمانی مشورے

• رحمت کے خزانے • مستند روحانی نسخے

بیاد

زیر سرپرستی

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ بجوری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پہلی جلد)

01

جلد نمبر

03

شمارہ نمبر

ستمبر 2006ء بمطابق شعبان المعظم 1427ھ

صفحہ نمبر

مضامین

نمبر شمار

2	دوسری ہدایت (آخری حصہ)	1
4	سید نبوی ﷺ اور جدید سائنس	2
5	دوائی کے چند قطروں سے چھٹائیس کا آزمودہ قیمتی علاج	3
5	اہم کمریلو کے	4
6	جنات سے بچی مانتائیں (آواز فیب)	5
8	آپ بے ادلا دیوں ہیں؟	6
10	دیوار رسول ﷺ کے لئے آزمودہ درود و وظائف	7
11	ماہو تجربہ میں صحت و تندرستی کے راز	8
12	اسم اعظم کے تلاوتی	9
13	تعلیم معصومہ	10
15	رحمت کے خزانے	11
16	نا قابل فراموش (قارئین کی تحریریں)	12
17	اسماء الحسنیٰ اور اولیاء کی زندگیوں کے نچوڑ	13
18	درجہ روکنے کے 8 طریقے	14
19	روحانی بیماریوں کا مسنون شافی علاج	15
21	پاکیزہ چہرے اور بالوں کا حسن	16
22	مستند روحانی نسخے	17
23	طبی مشورے	18
25	بہار رقت کی اعلیٰ گئی کہانیاں	19
26	آنکھ غراب اور روشنی تعمیر	20
27	کافی اسلام اور جدید سائنس	21
28	تھکنہ لوگوں کے دانشورنا اصول	22
29	بچوں کی تربیت کے 5 رہنما اصول	23
31	بچوں اور بزرگوں کے فائدے	24
32	حضرت علیؑ کی فصاحت	25
33	11 غذائی عادات صحت مند زندگی کی علامات	26
34	دینی و دنیوی عمر کے لئے مفید غذا	27
35	بایس اور لالہ علاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثر دوائیں	28
38	تہنہ کتب	29

لاہور

عبقری

ستمبر 2006ء

ماہنامہ

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجل الہی شمس
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین
قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معدو اک خرچ)	120 روپے
بیرون ملک سالانہ (معدو اک خرچ)	20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دینی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیش نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ماہنامہ عبقری، کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

دائرے میں سرخ نشان سالانہ خریداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، لہذا اس سال کی خریداری کے لیے رقم ارسال فرمائیے۔

انجمنی ہولڈرائی ممبر کاغذیں چھپنے کے لیے اپنا نام لکھیں

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطہ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی و سیاسی تعصبات سے بالاتر ہو کر پوری ایک نئی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرت کی آزاد نقطہ نظر آن کے اپنے ہیں جن سے ہمارا دار و مدار کا متعلق ہونا ضروری نہیں بلکہ ادارہ کی ایسے مضمون کی اشاعت پر جہاد نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی و سیاسی فرد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوگی، قریبہ چوک، یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 042-7552384، موبائل: 0321-4343500

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہار سبز پرنٹرز، 9 ریڈی کن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

درس ہدایت

آخری حصہ

بیت الخلاء کی تباہ کاریاں

دو لوگ اللہ کو سخت ناپسند ہیں ایک جو بڑھاپے میں گناہ نہ چھوڑے اور ایک وہ جو معتبوب ہے جس پر غربت ہے اور پھر بھی اللہ کی طرف رجوع نہ کرے میرا رب کہتا ہے کہ اس حال میں بھی اس میں اتنا بت نہ آئے لفظ اتنا بت کہتے ہیں رجوع۔ اللہ کی طرف بڑھنے کو اللہ کی طرف جوڑنا اور زاری کرنا، اب بھی اگر اسکے اندر زاری نہیں آتی تو وہ بدترین شخص ہے۔

اور یہ کہتا ہے ”غفر انک“ اے اللہ میں تیری پناہ میں آیا تھا۔ تو نے کرم فرمایا، میرے اندر کے خباثت کو دور کیا جو اگر رک جاتا تو نقصان پہنچاتا۔

ایک تو آجکل یہ گردوں کا طوفان مچا ہوا ہے۔ کہ گردے ٹیل ہو گئے کہ گردے ٹیل ہو گئے یہ بیت الخلاء کا نظام ہی خراب ہوتا ہے آدمی اتنی بڑی مشکلات میں چلا جاتا ہے۔ اور پھر اس سے پوچھو جس کے ساتھ ایسا کچھ ہو رہا ہے، ڈاکٹر سز ہفتے میں تین دفعہ ہفتے میں چار دفعہ، اس کے ڈاکٹر سز ہو رہے ہیں، گردے واش ہو رہے کیوں گردوں نے کام کرنا چھوڑا۔ گردوں کا دماغ ٹیل ہو گیا ہے ان کے اندر نقص پڑ گیا، گردوں نے جسم میں جو غیر ضروری چیزیں تھیں وہ چھوڑ دیں وہ باہر نہیں نکالیں، اس کا نظام خراب اللہ نے کیا ہے۔ میرے دوستو! اگر ہم وہاں بیت الخلاء میں، اللہ جل شانہ کے رجوع کیساتھ، تعلق کیساتھ جائیں۔ یعنی سرور کو نمین ﷺ کے طریقہ سے جائیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں کتنی بڑی بڑی مصیبتوں سے بچا دے گا۔ میں بیت الخلاء کے نظام ایسے ہی بیان نہیں کر رہا بلکہ اس کے ساتھ ہماری زندگی کا نظام وابستہ ہے۔ بھائی! ہماری عافیتوں، خیر اور مشکلات کو اس کا سارا نظام وابستہ ہے۔

اگر ہم سے بیت الخلاء کا نظام ٹھیک ہو جائے تو ہم کتنی بڑی بڑی مصیبتوں سے بچ جائیں۔ میرے دوستو! ہم فلاں گنڈا، فلاں تعویذ اور فلاں جادو اور فلاں توڑ، ان سب سے بچ جائیں۔ اور کیا کہ جو بیت الخلاء میں مسنون طریقہ سے جائے گا۔ اب وہ مسنون طریقہ کیا ہے؟ اسے سوچیں، اس کی تحقیق کریں، ارے بھی ہم ہر چیز کی تحقیق کرتے ہیں، اس کی بھی کریں۔ مجھے ایک شخص کہنے لگا کہ میں جس شعبے میں چلا جاؤں تو اس کی کتابیں، ویب سائٹ اور ادھر ادھر سے ڈھونڈ کر اس کا اتنا وسیع علم اپنے اندر لے آتا ہوں کہ میں اس چیز کے علم میں کامل بن جاتا ہوں۔ ارے اللہ کے بندے دنیا کا نظام عافیت میں ہے۔ برصغیر کی ریاست کے ایک نواب کو اطباء نے کہا آپ

حکیم محمد طارق محمود بمقبری مجذوبی چغتائی

کچھ نہیں کھا سکتے ہیں، آپ ایسا کریں کہ قیہ لیں، پھر اس کو نچوڑیں اور اس کے اندر سے جو پانی نکلے گا، وہی آپ پی سکیں گے اور کچھ نہیں پی سکیں گے۔ مجھے ایک صاحب کہنے لگے، اپنی مٹھائی کی دکان کی طرف اشارہ کر کے (اب فوت ہو گئے ہیں) ”اتنی بڑی میری مٹھائی کی دکان ہے لیکن میں مٹھائی نہیں کھا سکتا“ اور وہ بڑے نیک آدمی تھے انہوں نے پانی کو مخلوق خدا کیلئے عام کیا ہوا تھا، اُنکی سالوں کے بعد اس کی قبر بیٹھ گئی!! اور انکے بیٹوں نے مجھے بتایا، اور قبر کو جب کھولا تو اس کی میت ویسے کی ویسے ہی بڑی ہوئی تھی، تو دوستو! میں عرض یہ کر رہا تھا کہ ہم اپنی زندگی کے ایک ایک پہلو کو اپنے سامنے رکھیں خاص طور بیت الخلاء کے نظام کو یعنی جاتے ہوئے بایاں قدم رکھیں، ننگے سر نہ جائیں، دعا پڑھ کر جائیں ایسا کرنے سے ہم بڑی بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں مثلاً نماز اور عبادات میں جو دوسو سے پیدا ہوتے ہیں اللہ تعالیٰ معاف کرے جن کو دوسو کی بیماری لگ جائے ان سے پوچھیں کہ کتنی پریشانی ہے دوسو کی بیماری کہ ”الْأَمْسَانِ وَالْحَفِيفُ“ تو یہ دوسو اس بیت الخلاء سے لگتے ہیں۔ بیت الخلاء میں شیطاں ہوتے ہیں اور جب بندہ اندر جاتا ہے تو رحمت کے فرشتے باہر رک جاتے ہیں، اور ایک جن نے کہا ”جب انسان اندر جا کر سر کھولتا ہے تو ہم اسے ننگا دیکھتے ہیں اور اگر اس نے مسنون دعا پڑھی ہو تو ہمارے اور اس کے درمیان پردے حائل ہو جاتے ہیں اور ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے اور جب پردے حائل نہیں ہوتے تو ہم ان کی شرم گاہوں سے کھیلنے ہیں اور ان میں خواہش گناہ پیدا ہوتی ہے اور وہ زنا، گناہ، فسق و فجور میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ایسے معاشرے پر اللہ کا عذاب گرتا ہے“ مجھے ایک اللہ والے مجذوب، چلتے ہوئے راستے میں ملے، اپنے وقت کے بڑے باکمال درویش تھے، کہنے لگے کہ ”جہاں شراب اور زنا عام ہوگی وہاں خون کی ندیاں نہیں ہوں گی“ مجھ سے کہنے لگے کہ ”جہاں جہاں مسلمانوں کے خون کی ندیاں بہہ رہی ہیں ان کی زندگی پہ غور کر لینا فقیر کی بات یاد آ جائے گی!“ یہ بات سن کر گریا تو ایک پٹھان آگیا میرے پاس علاج کیلئے اس وقت عراق پہ تازہ حملہ ہوا تھا (ہم اصل کی طرف نہیں جاتے اور گالیاں دیتے ہیں امریکہ کو، پھر گالیاں بھی دیتے ہیں اور لائین بھی لگاتے ہیں ان کی انیمیشنوں (سفارت خانوں) میں، جا کے لاشیاں بھی کھاتے ہیں لیکن اپنی اصل کو ٹھیک نہیں کرتے) ہم نے بھی ان کیلئے ہدایت کی دعا بھی کی ہے؟ کہ جب آقا

ﷺ نے قیامت کے دن کے پوچھا کہ یہ میری امت تھی اور تو نے کبھی نفل پڑھ کے ان کیلئے دعا بھی کی تھی کہ اے اللہ! ان کو ہدایت دے دے، اے اللہ ان کو ایمان نصیب فرما دے اور جنت میں ہمیں اور ان کو اکٹھا کر دے یاد رکھنا! آج ایک نفل بتا رہا ہوں کہ مومن کے دل میں ہر شخص کیلئے خیر خوانی کا جذبہ ہوتا ہے، مومن کے دل میں کسی کافر کیلئے کسی شرابی کیلئے، کسی ہیر و نی کیلئے نفرت نہیں ہوتی اس کے عمل سے نفرت ہوتی ہے اس سے نفرت نہیں ہوتی، یاد رکھنا۔

عرض کر رہا تھا کہ ایک پٹھان آگیا میرے پاس، کہنے لگا کہ میں کمانے گیا تھا روزگار کیلئے خلیج کے ملکوں میں لوگ جاتے ہیں۔ تو کہنے لگے کہ میں نے عراق کی چوبیس سال پہلے حالت دیکھی تھی وہ یورپ کو بھی پیچھے چھوڑ گئے تھے، میں نے وہاں سڑکوں پر عجیب و غریب چیزیں دیکھیں۔ یہ تو میں چوبیس سال پہلے کا نظام تھا اب کیا ہوگا؟ ایک صاحب مجھے ملے وہ لبنان اور بیروت گئے کہتے ہیں وہاں پر میں نے نجائیں دیکھیں، ہم برسے، سب کچھ ختم ہوا! کچھ بچا لبنان البیروت کا؟ میرے دوستو جب اللہ کی نافرمانیاں آتی ہیں تو اللہ تعالیٰ کے عذاباں ٹوٹتے ہیں۔ فرمایا کیسے ٹوٹتے ہیں؟ فرمایا ایسے ٹوٹتے ہیں جیسے بیج ٹوٹتی ہے اور اس کے دانے بکھرتے جاتے ہیں۔

دیکھیں اگر کسی کئے کو پتھر مارا جائے تو وہ پتھر کو کاٹے گا کہ پتھر مارنے والے کو؟ جب مسلمان اعمال چھوڑتا ہے تو وہ جانوروں سے بھی بدتر ہو جاتا ہے۔ اے مسلمان یہ جو تیرے اوپر عذاباں کے پتھر آرہے ہیں، تو ان کو کاٹنے کے بجائے، اس اللہ کی طرف رجوع کر جو عذاباں بھیج رہا ہے۔ اس کیلئے حدیث کے الفاظ بھی ہیں۔ فرمایا، مغبوم ہے، جب بندہ کہتا ہے، یارب، یارب، یارب اوپر سے آواز آتی ہے، میرے بندے تو اپنی زندگی بدل، میری مدد بھیجے آئے گی۔ ہم اپنی زندگی بدلنے کو تیار نہیں ہیں اور اللہ کا قانون بدلوانے کو تیار ہیں۔ اللہ کا قانون نہیں بدلے گا، یاد رکھنا! ارے چھوٹی سی بات بتاؤں کہ جنگ کے موقع پر آپ ﷺ جو اللہ کے اولیٰ العزم پیغمبر ہیں، جو اس میں شک سمجھے میرے نزدیک اس کے ایمان میں خلل ہے۔ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو فرمایا کہ یہاں سے مت ہٹنا (یعنی جب رنگ میں حکم نہ دوں) لیکن صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے سمجھنے میں چھوٹی سی غلطی ہوئی، نافرمانی نہیں ہوئی یاد رکھنا۔ بس آقا ﷺ کے ہوتے ہوئے 70 صحابہ کرام شہید ہو گئے، مشرکین نے پیچھے سے حملہ کیا اور آقا ﷺ کے جسم میں لوہے کی کڑیاں اور دندان مبارک شہید ہو گئے اور ایک جگہ قرآن نے واقعہ بیان کیا کہ صحابہ کرام کہنے لگے کہ اب تو ہم کثرت میں ہیں، ادھر اللہ سے نظر تھوڑی سی ہٹی، آقا ﷺ کے ہوتے ہوئے اللہ نے شکست کے نقشے بنائے اور صحابہ کرام خود کبر رہے تھے کہ

ہم ایسے دوڑ رہے تھے کہ کوئی جائے پناہ نہ ملتی تھی، اور جب صحابہ نے دیکھا کہ مشرکین بھاگ رہے ہیں تو خود ہی نیچے اتر آئے اور ادھر سے مشرکین نے پیچھے پلٹ کر دوبارہ حملہ کر دیا اور آنحضرت ﷺ کی موجودگی میں 170 انہول صحابہ شہید ہو گئے اور پھر وہی قوت جب اللہ کی طرف متوجہ ہوئی تو اللہ جل شانہ نے سارا فتح کا نقشہ بنا دیا۔

یاد رکھئے میری یہ چیز کہ سب سے پہلے یہ چھوٹے چھوٹے نظام خراب ہوتے ہیں اور پھر یہی بڑے نظام خراب کرتے ہیں۔ بیت الخلاء کی زندگی کو میں نے ایسے ہی بیان نہیں کیا۔ ادھر ستر کھلا اور شیاطین، جنات خبیث متوجہ ہوئے، نا جائز گناہ کی خواہشات پیدا ہوئیں یہ گناہ کی طرف مائل ہوا، گناہ کا معاشرہ بنا اور اللہ کا عذاب ٹوٹا تو چھوٹے سے گناہ سے بڑا نظام خراب ہوا، اگر یہی میرا چھوٹا سا نظام ٹھیک ہو جائے، چھوٹا سا نقطہ ٹھیک ہو جائے ایک چھوٹا سا عصیان، چھوٹی سی تکلیف اور چھوٹی سی غلطی کو درست کر لے تو کتنے بڑے نقصان سے یہ معاشرہ بچ جائے گا۔ اگر ہر فرد اس کی بہتری میں لگ جائے۔ فرد سے معاشرہ بنتا ہے۔ افراد سے معاشرہ بنتا ہے تو کیا خیال ہے اللہ کی نظر میں ہماری عزت ہوگی کہ نہیں؟ ارے بھئی! وہی قرآن ہے، وہی ایمان ہے، وہی رب ہے، ہمارے ایک ڈاکٹر تھے ہنوز باللہ کہنا نہیں چاہتے، کہتے تھے، ہمارا رب بوڑھا نہیں ہو گیا ہے بلکہ وہی ہے، اسکی مدد وہی ہے، اس کی طاقت وہی ہے، اس کی قوت وہی، ارے میرے دوستو! قرآن کی زیر میں فرق نہیں، وہی ہے، ارے ہم بدل گئے ہیں!! اللہ نہیں بدلا۔ وہی میرا رب کہتا ہے میرے بندے تو بدل جا تھوڑا سا سنبھل جا پھر دیکھ میں اپنی نظر بدلتا ہوں، مجھے قرآن کی یہ سورت بڑی اچھی لگتی ہے کہ

"إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ وَرَأَيْتَ النَّاسَ

يَذْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا"

اگر تو بدلے گا تو، دین میں فوجوں کی فوجیں داخل کر دوں گا اور اگر تو بدلے گا میرے مقام سے، روگردانی کرے گا میرے حکم سے، تو دین سے فوجوں کی فوجیں نکال دوں گا، لوگ مرتد ہو جائیں گے، ایمان چھوڑ بیٹھیں گے اور آخری وقت میں فرمایا کہ لوگ ایمان کی زندگی چھوڑ بیٹھیں گے اور جو صحابہ کو مسلمان ہو گئے وہی شام کو کافر ہو گئے اور ایمان کو بچانا مشکل ہو جائے گا وہ یہی دور ہے، اپنی چھوٹی چھوٹی ان چیزوں کو اپنے چھوٹے چھوٹے اس نظام کو، میرے دوستو سمجھائیں تب ہی اللہ کی نظر میں ہماری عزت، وقار، وجاہت و شان و شوکت ہوگی۔ ہم چھوٹی سی چیز سے ہی پھسلتے ہیں چھوٹی سی چیز کو چھوڑتے ہیں چھوٹا سمجھ کے، ایک صاحب کہنے لگے کہ آپ کو تو سنتوں کا ہیضہ ہو گیا ہے، جو ساتھ بیٹھے تھے کہنے لگے کہ آپ کی بات ٹھیک ہو یا نہ ہو لیکن آپ کا لہجہ گستاخانہ ہے، تو اپنے ایمان کی تجدید کر، ارے ظالم تو نے یہ کہا کہ "سنت ہی تو ہے" یاد رکھنا میرے آقا ﷺ کی کوئی بھی سنت کمتر نہیں، آقا ﷺ کی ہر سنت اعلیٰ، میرے آقا ﷺ کا ہر ارمان اعلیٰ، میرے آقا ﷺ

نے جو دیکھا وہ بھی اعلیٰ، میرے آقا ﷺ نے جو نہیں دیکھا، جو سنا، جو فرمایا، ان کا قول، ان کا فعل، ان کا قیل، انکا قال، انکی خلوت، انکی جلوت، انکا اٹھنا، ان کا بیٹھنا، ان کی محبت، ان کی مروت، ان کی مرجعیت، ان کا غصہ ارے! یہ ساری چیزیں اعلیٰ و ارفع والا و اعلیٰ ہیں۔ اگر کوئی ایک چیز (سنت) کو لے گا وہ کامیاب جو دوسری کو لے گا وہ اس سے بڑا کامیاب جو تیسری چیز کو لے گا وہ اس سے بڑا کامیاب جو چوتھی چیز کو لے گا وہ اس سے بڑا کامیاب جو آقا ﷺ کے سارے نظام (مسنون زندگی) کو لے گا اللہ کی قسم وہ کامیاب ہی کامیاب ہے۔ رب الکعبہ کی قسم، میں کامیاب ہوں۔ ایک صحابی کو تلوار لگی شہید ہوئے اور آخری وقت میں انہوں نے یہ الفاظ کہے اور مشرک، کافر، یہودی نے یہ سنا، کہنے لگا یہ مر گیا اور آخری بار کہہ گیا کہ میں کامیاب ہو گیا، یہ کیسی کامیابی تھی اس نے کہا اسکی کامیابی یہ تھی کہ اسنے جان اللہ کیلئے دی۔ اس نے زندگی اللہ کیلئے گزاری تھی، زندگی گزارنے کے بعد اللہ نے اسے دے دی وہ کہتا ہے، اے اللہ! جان تو تیری تھی اور تجھے دے دی، بس میں کامیاب ہو گیا کہ تیری امانت تجھے لوٹا دی۔ میں کل بھی دوستوں سے عرض کر رہا تھا کہ یہ بے برکتی کا دور ہے (یتی باتیں کہہ رہا ہوں یاد رکھنا) بے برکتی کا دور ہے چالیس سال کی عمر ہوئی ہے تیری، 60 سال کی، 20 سال، 50 سال کی، سچ بتا گزرتے پتہ چلا، ایک حدیث بتاتا ہوں علامات قیامت میں بخاری شریف میں صحاح ستہ میں ہے کہ سرور کونین ﷺ نے فرمایا کہ "قرب قیامت میں سال ایسے ہونگے جیسے مہینے اور مہینے ایسے ہونگے جیسے دن اور دن ایسے ہونگے جیسے شرارہ۔ شرارہ، چنگاری یوں چمکتی ہوئی اوپر اٹھی اور ختم ہو گئی۔

چھوٹا تھا اک ہوا کا آیا چلا گیا پوچھو نہ مجھ سے دوستو باتیں شباب کی یوں رات گزرنی سچ بتا کہیں پتہ چلا ہے آج کا دن گزرا پتہ چلا، یوں رات گزرنے کی سچ ہو جائے گی پتہ نہیں چلے گا۔ بے برکتی کا دور ہے قرب قیامت ہے ایک بزرگ تھے باسی روٹی بھی کھا لیتے تھے تازہ کھاتے تھے اکثر باسی روٹی کھا لیتے تھے کسی نے پوچھا باسی کیوں کھاتے ہو؟ بتایا کہ اس کے ساتھ مکلی والے ﷺ کا دور ملا ہوا ہے ہر دور جتنا آگے ہوتا جا رہا ہے حضور ﷺ کے دور سے دور ہوتے جا رہے ہیں جتنا سرور کونین ﷺ کے دور سے دور ہوتے جا رہے ہیں اتنی برکتیں کم ہوتی جا رہی ہیں، اس لئے اکثر عرض کرتا ہوں کہ کہیں کثرت پندہ جانا، برکت پندہ جانا ہم نے زیادہ کو برکت سمجھا ہے اصل ایسا نہیں ہے برکت کے موضوع پر پھر کبھی بات کریں گے۔

آخر میں یہ کہ اپنی بیت الخلاء کی زندگی کو سمجھیں اسے مسنون بنائیں گناہوں سے، پریشانیوں سے، عذاب سے، رزق کی تنگیوں سے، معاشی مشکلات سے، جسمانی بیماریوں سے، جنات کی بیماریوں سے، اپنے آپ کو بچائیں، اپنی بات بتاؤں میں ایک دن بیٹھا ایک عامل سے باتیں کر رہا تھا ٹیلیفون پہ، کسی اور شہر میں، اسے میں نے خود ٹیلیفون کیا

میں نے اس سے پوچھا کہ سچ بتاؤ بڑے تجربہ کار آدمی ہو اس وقت جناتی معاملات جتنے زیادہ ہیں اب سے پہلے تھے؟ کتنا میں تو نے پڑھی ہیں کچھ میں نے بھی پڑھیں اور کچھ جنات پر لکھی بھی ہیں جادو یہ کیا خیال ہے کہ یہ سب کچھ اب سے پہلے بھی ایسے ہی تھا؟ کہنے لگا بالکل نہیں تھا۔ ابھی تو جنات، ہماری ہر جگہ موجود ہیں انسانوں سے کئی گنا زیادہ قابل کے قابل رہتے ہیں۔ راولپنڈی میں ایک صاحب ہیں یہ اڑہ ہے پیر دھانی وہاں پتہ نہیں پہلے وہ کیا کچھ کرتے تھے، تو وہ عامل بن گئے مختصر یہ ہے میں نے اس سے پوچھا کہ تو عامل کیسے بناسا نے کہا "جنات پاگل ہوئے پھر رہے ہیں" سنیں سنیں بالکل ان پڑھ قلی تھا، چری تھا، پیر دھانی بہت بڑا اڑہ تھا وہاں وہ ادھر سے ادھر سامان اٹھاتا تھا، بیوی اکثر اس سے جھگڑا کرتی کہ گھر پر خرچہ نہیں دیتا۔ اور اب اس شخص کی پنڈی سے سوات چاروئیں چل رہی ہیں، کہتا ہے کہ پہلے لوگ دیتے نہیں تھے اور پھر میں نے صندوق رکھ دیا اور اس پر لکھا "سایاں دی نیاز دنی پائی جاؤ، پائی جاؤ، سایاں منگدے نہیں" کہنے لگا کہ جنات پاگل ہوئے پھرتے ہیں، جو میں کہنا چاہتا ہوں اس کا کلب لہاب یہ ہے کہ "جنات پاگل ہوئے پھرتے ہیں" آپ یقین کیجئے وہ دین کی زندگی میں نہیں ہے لیکن اس نے اپنی زندگی کے تجربات کا نچوڑ بتا دیا، کہنے لگا کہ "جب سے ہم نے دعائیں چھوڑی ہیں ہم سے جنات کا حصار ہٹ گیا ہے، ہم سے حفاظت والے فرشتے ہٹ گئے ہیں" حدیث کے الفاظ ہیں کہ انسان کی ہر وقت چھ یا سات فرشتے حفاظت کرتے رہتے ہیں، اگر یہ حفاظت وہ چھوڑ دیں تو ایسی مخلوق رقتی ہے، جو ہمیں نظر نہیں آتی، آدمی کی بوٹیاں کر دیں ارے پھر ایک عجیب بات، فرمایا کہ اس آنکھ کی نو (9) فرشتے حفاظت کرتے ہیں اس آنکھ سے ہم رب کو کتنا ناراض کرتے ہیں، حضرت ابو عبیدہ بن جراحؓ بہت بڑے صحابی ہیں قلعہ فتح نہیں ہو رہا تھا روم کا، کافی عرصہ ہو گیا، حصار کے ہوئے قلعہ کے اندر جو رومی تھے کافر تھے کہنے لگے کہ "یہ چھوڑنے والے نہیں ہیں، مسلمان ہیں متوکل ہیں فائے آسمان گے لیکن ہمیں چھوڑیں نہیں گے۔ ان کا ایک اور صل ہے کہ ہم اپنے قلعے کا وہ دروازہ کھولیں جو بازار کی جانب کھلتا ہے اور بازار میں جگہ جگہ سنگھار کئے حسین و جمیل خوبصورت عورتیں بٹھا دیں اور ان عورتوں کو سمجھائیں کہ جب مسلمان تمہاری طرف دیکھیں تو تم ان کو مائل کرنا اور اگر وہ تمہیں مائل کریں تو تم بھی ان کے ساتھ فوراً مائل ہو جانا کیونکہ مسلمان جب کتے، موسیقی، شراب، عورت اور شعر و شاعری کی طرف مائل ہوتا ہے تو یہ بے جان ہو جاتا ہے!!

(بقیہ حصہ صفحہ نمبر 14 پر ملاحظہ فرمائیں)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نماز مغرب "مرکز روحانیت واسن" میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص و عام کو اجازت ہے۔

سنت نبوی ﷺ مسواک اور جدید سائنس

مسواک، دانت اور کان

بعض ایسے مریضوں پر اطباء کے مشاہدات میں کہ جن کے کانوں میں ورم پیپ سرخی اور درد کی کیفیت پائی جاتی تھی بہت علاج کرائے لیکن بالکل افادہ نہ ہوا تحقیق و تفتیش پر معلوم ہوا کہ مریض کے مسوڑھوں میں پیپ پڑ چکی ہے جب مریض کے مسوڑھوں کا علاج کیا گیا تو مریض بالکل ٹھیک ہو گیا

مسواک، دانت اور بصارت

دانتوں کے امراض کا بصارت اور امراض چشم سے گہرا تعلق ہے دانتوں کی پیپ یا دانتوں کے خلاؤں میں جب خوراک کے ذرات پھنس کر متعفن ہو جائیں جس کی وجہ سے آنکھیں امراض و علل میں مبتلا ہو جاتی ہیں تو ضعف بصارت اندھا پن پیدا ہو جاتا ہے آج کل ضعف بصارت کی جہاں اور وجوہات ہیں ان میں ایک بڑی وجہ دانتوں کی طرف سے غفلت ہے اگر دانتوں کو صاف کیا نہیں جاتا ہے تو برش سے کیا برش دانتوں کے لئے مفید ہے یا مضر؟ اس کی وضاحت آگے بیان کریں گے

مسواک، دانت اور معدہ

ماہرین کے تمام تر تجربے اور تحقیق کے مطابق اسی فیصد امراض معدہ اور دانتوں کے نقص اور امراض کی وجہ سے ہوتے ہیں کیوں کہ معدے کی بیماریاں آج کے دور کی علامت بن کر رہ گئی ہیں لیکن جب مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دھن کے ساتھ ملکر معدے میں جاتی ہے تو یہی پیپ سبب مرض بنتی ہے اور تمام پاکیزہ غذا کو غلیظ اور متعفن بنا دیتی ہے معدے اور جگر کے امراض کے علاج سے پہلے دانتوں کی صحت کا خاص خیال کیا جائے اس طرح امراض معدہ کا فوری اور مستقل علاج ممکن ہے

مسواک، دانت اور معاشرہ

انسان جب کسی مجلس میں شریک گفتگو ہوتا ہے یا سواری میں ہم نشست ہوتا ہے خاص طور پر جہاز کی سواری میں تو اس کی سانس سے بدبو محسوس ہوتی ہے اور ساتھ بیٹھنے والے کی شامت آ جاتی ہے اس طرح اگر ان صاحب کو کھانسی شروع ہو جائے تو پھر تمام فضا معطر ہو کر رہ جاتی ہے اس مرض کا علاج کرتے وقت سب سے پہلے دانتوں کو طوطا رکھا جائے کیونکہ اکثر بدبو کی وجہ دانت ہوتے ہیں ورنہ معدے کا

علاج کیا جائے الغرض صحت اور تندرستی کے لئے دانتوں کی تندرستی اور حفاظت اشد ضروری ہے کیونکہ کامیاب زندگی صحت مند زندگی ہے اور وہ زندگی کبھی کامیاب نہیں ہو سکتی جس میں حفظان صحت کے اصولوں سے بغاوت ہو

برش اور مسواک میں فرق

ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دانتوں کی صفائی اور حفاظت کے لئے برش ضروری ہے یا مسواک ہم پہلے برش کے محاسن یا مضرات پر بحث کرتے ہیں

برش: ماہرین جراثیم کی برہا برش کی تحقیق کے بعد یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیا جائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کے لئے اس وقت مضر ہے جب اس کو دوبارہ استعمال کیا جائے کیونکہ اس کے اندر جراثیموں کی تہہ جم جاتی ہے اگر اس کو پانی سے صاف کیا بھی جائے تو جراثیم مصروف نشوونما رہتے ہیں دوسری بات برش دانتوں کے اوپر جھکی اور سفید تہہ کو اتار دیتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڑوں کی جگہ چھوڑتے جاتے ہیں اس غذا کے ذرات خلاؤں میں پھنس کر مسوڑوں اور دانتوں کیلئے نقصان کا باعث بنتے ہیں

مسواک: ہر اس لکڑی کا مسواک دانتوں کے لئے موزوں ہوتا ہے جس کے ریشے نرم ہوں اور دانتوں کے درمیان خلاؤں کو زیادہ نہ کریں اور مسوڑوں کو زخمی نہ کریں لیکن ان میں سب سے زیادہ اہم تین قسم کی لکڑی کے مسواک ہیں

1... پیلو 2... کبیر 3... نیم یا کبیر کے مسواک

پیلو کا مسواک

مسواک سنت نبوی ہے دراصل ہر نماز سے پہلے اس کا استعمال دین اسلام میں لازم سنت نبوی ہے اگر اس کے اثرات اور فوائد کو دیکھا جائے تو اس کے ریشے نرم ہوتے ہیں اور اس کے اندر کیمیکل اور فاسفورس پایا جاتا ہے پنجاب کے علاقوں میں یہ درخت اکثر شور اور گلر زدہ اور ویران علاقوں میں پایا جاتا ہے اور ماہرین ارضیات کی جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ دماغ کی خوراک اور معاون جہاں اور بہت سی چیزیں ہیں وہاں فاسفورس بھی ہے اور یہ فاسفورس لعاب اور مساموں کے ذریعے تک پہنچتا

ہے اس لئے دماغ طاقت ور اور قوی ہوتا ہے

دائمی نزلہ اور مسواک

دائمی نزلہ کے وہ مریض جن کا بلغم رکا ہوا ہوتا ہے جب وہ مسواک استعمال کرتے ہیں تو بلغم اندر سے خارج ہوتا ہے جس سے دماغ ہلکا ہوتا ہے ایک پتھا لو جسٹ (pathologist) کہنے لگے میرے تجربے اور تحقیق میں یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ مسواک دائمی نزلے کیلئے تریاق ہے حتیٰ کہ اس کے مستقل استعمال سے ناک کے آپریشن اور گلے کے آپریشن کے چانس (chance) بہت کم ہو جاتے ہیں۔

دانت اور مسواک

زندگیوں کے تجربات اور مشاہدات کا نچوڑ مسکراہٹ دل کی شادمانی اور صوفشانی کے لئے مایہ گراں قدر سے کم نہیں لیکن جب یہی مسکراہٹ نفرت اور کراہت کا سبب بن کر انسان کے لئے الفتوں اور چاہتوں کی ضد بن جائے یعنی جب ایک خوبصورت و خوب سیرت شخص اظہار مسرت میں مسکراتا ہے تو دانت جو کہ انسان کے لئے لذت کام و دھن کا زریعہ بن کر طاقت اور قوت کے لئے ممدو معاون ثابت ہوتے ہیں وہی دانت اس انسان کی غفلت اور لاپرواہی کا بین ثبوت ہوتے ہیں یعنی نا صاف گندے پیلے میلے دانت انسان کے لب پر معاصی اور زبان ستیاناسی کے درمیان عیاں ہوتے ہیں۔

صحت اور درازی عمر کے لئے شروع ہی سے انسان کو شاں و سرگرداں نظر آتا ہے لیکن ذکی افس اور صاحب عقل و خرد شخصیات کو دیکھا تو دانت نا صاف نظر آئے آئیے ہم مشاہدات اور تجربات کی روشنی میں اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ دانتوں کی صفائی سے غفلت انسان کو کن گونا گوں امراض سے ملا دیتی ہے اگر کوئی شخص دلیلی طریقے سے بنا ہوا جو جس میں تیز ادویہ شامل نہ ہوں تو بھی دانتوں کے لئے مفید ہے لیکن جو اثرات کبیر پیلو یا نیم کے مسواک میں پائے جاتے ہیں وہ کسی اور چیز میں نہیں پائے جاتے ہیں۔ (بحوالہ سنت نبوی اور جدید سائنس جلد اول: از مدیر (مسواک) پر مزید تحقیق آئندہ ملاحظہ فرمائیں)

تنبیہ: ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ داریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہذا فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

دوائی کے چند قطروں سے پیٹائٹس کا یقینی علاج

ایسا آسان اور سستا ٹونکہ جسے آپ خود بھی گھر میں بنا سکتے ہیں

جگر کے امراض اس وقت دنیا کے ان امراض میں سے ہیں جو علاج تو نہیں لیکن خطرناک بیماریوں میں اس کا شمار ضرور ہوتا ہے۔ جگر کی بیماریوں میں خاص طور پر پیٹائٹس جگر کا کینسر، جگر کا سسٹر جانا یا پھول کر پھٹ جانا وغیرہ شامل ہیں۔ زیر نظر نسخہ یرقان، پیٹائٹس کیلئے بہت مفید ہے۔ ایک حادثاتی نسخہ ہے حادثاتی اسلئے کہ اچانک ایک موٹر پر یہ ٹونکہ حاصل ہوا۔ ایک سفر کے دوران ٹرین میں کچھ لوگ بیٹھے ہوئے تھے ادھر ادھر کی باتیں، میں نے سوچا کہ کیوں نا ان کا رخ طبی تجربات و مشاہدات کی طرف پھیر دوں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی

موچی کے پاس گئے۔ اس نے نسخہ دینے سے صاف انکار کر دیا کہنے لگا دوا جتنی چاہو لے جاؤ لیکن نسخہ نہیں دوں گا حکیم صاحب خاموش واپس آ گئے اور ایک انوکھی ترکیب حصول نسخہ کیلئے استعمال کی۔ ان کا سالانہ ہیر وٹن کی وجہ سے اس کے گھر والے اس سے تنگ تھے موٹر سائیکل پر بیٹھا کر اس موچی کا کھوکھا دکھا کر لائے کہ وہ دوائی موچی اپنے ساتھ پرانی پٹی میں رکھتا تھا اس نے ہیر وٹن کو کہا کہ تجھے روز پڑی دوں گا لیکن اس موچی کی وہ پولی کسی طرح چرا کے لے آ۔

ہیر وٹن کو ہیر وٹن ہی چاہیے اور کیا چاہیے چند دنوں میں مستقل منڈلانے کے بعد وہ پولی حاضر کر دی جب اس کو کھولا تو اس میں سے ایک ہی دوائی نکلی جو کہ پتھار یوں کی دکان سے ”بندال ڈوڈا“ کے نام سے عام مل جاتی ہے۔ تھوڑی سی دوائی لیکر رات کو گرم پانی میں بھگو دیں صبح وہی پانی ڈراپس میں بھر کر یا دیے ہی ناک میں چند قطرے ڈالیں دونوں طرف ناک سے تھوڑی ہی دیر میں پانی بہنا شروع ہو جائے گا۔ یہ عمل دن میں کم از کم تین بار کریں یہی پانی دن میں صبح شام ایک گلاس بتیس حیرت انگیز طور پر یرقان حتی کہ کالا یرقان بھی ختم ہو جاتا ہے۔ ایک نہیں کی مرلیضوں پر یہ آزمائش ہو چکی ہے لا جواب تحفہ ہے۔

طافتی

ماہیوں ازدواجی زندگی کے لئے۔ ہا علاج حضرات جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ہا صحت طافتی اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ہا صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیز افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ہا طافتی کے سائیز افیکٹ نہیں۔ ہا اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ہا کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ ہا ذہنی دباؤ، تھکائش اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ہا معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کے لئے۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لافافہ بھیج کر خواص طافتی مفت حاصل کریں۔

ان سے عرض کیا آپ کی اتنی زندگی گزری ہے۔ کسی بھی مرض کا کوئی نسخہ، ٹونکا حکایات واقعہ، مشاہدہ یا کوئی تجربہ اگر پیش آیا ہو تو بتائیں مختلف لوگوں نے اپنے مشاہدات بتائے ایک صاحب نے اپنا تجربہ کچھ یوں بیان کیا، کہنے لگے حکمہ سوئی گیس میں ملازم ہوں مجھے کوئی حکمت کا یا جزی بوٹیوں کا شوق نہیں لیکن ایک مشاہدہ ایسا ہے جسے میں فراموش نہیں کر سکتا وہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست کو یرقان ہو گیا۔ ہم ایک ہی حکمہ میں ملازم تھے۔ ڈراپس، انجکشن، ادھر ادھر کی ادویات بہت استعمال کرائیں مرض کم ہو جاتا لیکن پھر غالب آ جاتا ختم نہیں ہو رہا تھا۔ تنخواہ دار آدمی آخر کب تک اتنا خرچہ برداشت کرتا بڑے علاج کو چھوڑ کر چھوٹی چھوٹی ادویات استعمال کرنا شروع کر دیں اسی اثناء میں ایک ملنے والے کے ذریعے سے معلوم ہوا کہ جیمبر لین روڈ پر ایک موچی یرقان کی دوائی مفت دیتا ہے بے شمار مریض ٹھیک ہوئے ہیں۔ خود بتانے والا بھی اسی مرض میں مبتلا تھا وہ بھی تندرست ہو گیا میں اپنے دوست کو لیکر گیا۔ اس کے پاس دوائی میں بھیگا ہوا ایک پانی تھا وہ ناک میں ڈالا اور تھوڑی ہی دیر میں ناک میں سے پیلا پانی نکلنا شروع ہو گیا اور ڈھیر سا رانکلا مزید ساتھ کچھ پانی دے دیا کہ یہ تھوڑا تھوڑا ناک میں چند بار ڈالتے رہیں بالکل تندرست ہو جائیں گے ہم نے اس موچی کی سوروپے کی خدمت کی اور ہمارا مریض تندرست ہو گیا۔

میرے ایک جاننے والے ایبٹ آباد کے حکیم ایک دفعہ دفتر آئے انہیں میرے دوست کی بیماری اور علاج معالجہ کی داستان کا علم تھا جب انہوں نے سنا کہ ایک موچی کے علاج سے اتنا فائدہ ہو گیا حیران ہوئے اسی وقت اس

اہم گھریلو ٹونکے

مسور کی دال: مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو دال کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

جلا ہوا سالن اور دیکھی: کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ سالن اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ سالن کے جل جانے کے نقصان کے ساتھ ساتھ جلی ہوئی دیکھی کو دھونا بھی ایک مسئلہ نظر آتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک انتہائی آسان ٹونکہ ہے جو بار بار آزمایا بھی ہوا ہے وہ اس طرح کہ جلی ہوئی دیکھی میں پانی ڈال کر چوبھے پر رکھیں اور ساتھ ہی دو تین چائے کے چمچ نمک ڈال دیں، چند بال آنے پر اتار لیں اور پانی گرا دیں تمام جلے ہوئے ذرات نرم ہو کر اتر چکے ہونگے اب دیم وغیرہ سے مانجھ لیں بالکل صاف ستھری ہو جائے گی دوسرا ٹونکہ یوں ہے کہ جلی ہوئی دیکھی میں پانی ڈال کر چوبھے پر رکھ دیں اور ساتھ ہی ایک پیاز ڈال دیں چند بال آنے پر اتار کر دھو لیں۔

اسٹیل کے برتنوں میں چمک: گھر میں اسٹیل کے برتن یا کوئی ایسی چیز ضرور موجود ہوتی ہے کہ جو اسٹیل کی بنی ہوئی ہو، مثلاً کپیتی، ٹوسٹر، اسٹری اور ساس پین وغیرہ۔ ان پر اگر دھبے نظر آئیں تو ان کو چمک دمک دینے کیلئے ایک آزمودہ ٹونکہ یہ ہے کہ ہلکے گیلے پر بیکنگ سوڈا لگا کر برتن پر رگڑیں اور پھر گیلے اسپورج سے صاف کر کے خشک کپڑے سے پونچھ لیں، بالکل چمک اٹھیں گے۔

انڈے والی پلیٹ کی بو: ناشتے کے برتن جب دھوئیں اور اسی اسفنج سے اگر انڈوں والی پلیٹ بھی اگر دھولی جائے تو انڈے کی بساند سارے برتنوں اور خاص طور پر پانی کے گلاسوں میں سے آنے لگتی ہے جو بہت ہی ناگوار محسوس ہوتی ہے۔ اس کا آزمودہ ٹونکہ یہ ہے کہ چائے کی پتی جب چائے دانی سے نکالیں تو اس پتی سے پلیٹ کو صاف کریں اور پھر صاف پانی اور صابن سے دھولیں۔ پتی ملنے سے انڈے کی بو دوسرے برتنوں کو نہیں لگے گی۔

چیونگم کو اتارنا: کسی کپڑے، قالین یا سر کے بالوں پر چیونگم لگ جائے تو اسے اتارنا بہت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کپڑے کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریژ میں رکھ دیا جائے تو جب چیونگم ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے گی تو بہت آسانی سے اسے کپڑا اتار دیں۔ اگر کپڑا بہت بڑا ہو یا کوئی قالین یا سر کے بالوں کو لگ جائے تو پھر برف کی ڈلی کو لے کر اس پر ملیں تاکہ وہ خوب ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے اب اسے آسانی سے اتار دیں۔

جنات سے سچی ملاقاتیں

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

آوازِ غیب

یہ واقعہ موضع دھوگری ضلع جالندھر (بھارت) میں دور کے رشتے سے میرے ماموں خان امین علی اکبر مرحوم کو پیش آیا تھا۔ انہوں نے تقریباً ۳۰ سال پہلے خود مجھے سنایا تھا جالندھر کیریاں برانچ لائن پر جالندھر جنکشن سے تقریباً آٹھ میل کے فاصلے پر پہلا ریلوے اسٹیشن موضع دھوگری کا تھا۔ اس گاؤں کی تمام آبادی مسلمانوں کی تھی۔ زمین بے حد زرخیز، گندم اور کما کے علاوہ پوست بھی کاشت ہوتا تھا۔ پوست کا کھیت جب پھول پڑتا ہے تو حد نظر تک پھولوں کی چادر بکھی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ لکشی اتنی کہ دیکھتے ہی رہ جائے لیکن اس کے بور کا مرحلہ پوست کے پودے کو پانی بنادیتا ہے۔ مجھے ٹھنکی نام تو معلوم نہیں لیکن اس پودے کے بیج جن کو خشک کہا جاتا ہے۔ ایک پتلے جھلکے والے غبارہ نما خول میں بند ہوتے ہیں جسے عام زبان میں دوا ڈوڑا کہتے تھے۔ یہ ڈوڑا جب پکنے پر آتا تھا تو اس کی بیرونی سطح پر شگاف لگا دئے جاتے، ان شگافوں سے ایک گہرے رنگ کا مواد رس رس کر جم جاتا تھا اسے کھرج کر علیحدہ کر لیا جاتا تھا۔ یہ خالص ایفون ہوتی تھی۔ خشک شفاش تو عام طور پر غذا اور کبھی کبھی دوا کے طور پر کام آتا تھا ڈوڑے کا خشک جھلکا دوا کے طور پر استعمال ہوتا تھا۔ ایفون حاصل کر لینے کے باوجود جھلکے میں کچھ سرور اور اجزاء باقی رہ جاتے تھے۔ خشک جھلکے کو پانی میں بھگو کر جو لعاب حاصل کیا جاتا تھا وہ سرور آور ہوتا تھا۔ دھوگری کے چند بڑی عمر کے شرفاء ڈوڑے پینے کی علت میں مبتلا تھے۔

اس پوست نوشی کا ایک واقعہ یاد آ گیا۔ دہر کا مہینہ تھا ایک بزرگ کی بیٹھک میں پوست نوشی کی محفل آراستہ تھی۔ صاحب خانہ پر بھی کچھ سرور طاری ہو چکا تھا اور وہ مزید قدح تیار کرنے میں مصروف تھے۔ کہ سانس لگنے سے ایک نوجوان بندوق لئے گزرا صاحب خانہ نے آواز دے کر اس کو بیٹھک میں بلا لیا پوچھا کہ کہا جا رہے ہو؟ اس نے بتایا کہ مرغابی کے شکار پر بزرگوار نے نوجوان کو تو جانے دیا لیکن بعد میں مزاحیہ انداز میں فرمایا کہ یہ بیچ شکار کھیلنا کیا جائیں۔ شکار تو ہم کھیلنا کرتے تھے۔ ایک شکار کا قصہ انہوں نے یوں سنایا۔

مرغابی کے شکار کا موسم شروع ہوتا تو رات کو اپنی نالی بندوق سرہانے رکھ کر سوتا تھا۔ تاکہ علی الصبح شکار کے لئے نکل جاؤں۔ ایک صبح آکھ کھلی تو قازوں کی آواز کان میں پڑی جو نزدیک آتی جا رہی تھی۔ مجھے شبہ ہوا کہ ہمارے مکان کے اوپر سے گزریں گی بندوق لے کر چھت پر چلا گیا۔ قازوں کی اڑان

ہمارے گھر کی سمت آرہی تھی۔ جب غول میرے اوپر پہنچا تو میں نے یکے بعد دیگرے دو نالیاں فائر کر دیں۔ دو تین قاز میرے محسن میں گرے۔ نیچے جا کر جلد جلد زخم کئے بندوق کے دھماکے سے میری بیوی جاگ گئی تھی میں نے کہا کہ نیک بختے آج قاز کے گوشت کا ہی قورما اور پلاؤ پکا تا۔

کھانے کا وقت آیا تو میرے بیٹے نے جو اس وقت چار پانچ برس کا تھا، ایک مصیبت کھڑی کر دی کہ روٹی دال سے کھاؤں گا۔ بہت بہلایا پھسلا یا لیکن وہ اپنی بال بٹ پر اڑا رہا کہ کھانا کھاؤں گا تو دال سے روٹی نہیں کھاؤں گا۔ مجبوراً ہم نے تھوڑا دال دئے۔ میں نے بیوی سے کہا کہ پڑوس کے کسی گھر سے تھوڑی سی دال لے آؤ۔ وہ کچھ دیر کے بعد واپس آئی لیکن دال کے بغیر، کہنے لگی سارا محلہ جھان مارا سب کے ہاں قاز ہی پکے ہیں۔ ہر گھر سے یہ معلوم ہوا کہ قاز نماز کے وقت دو دھماکے ہوئے اور ہر گھر میں ایک یا ایک سے زائد قاز گرے تھے۔ تو بھئی ہم تو ایسا شکار کھیلنا کرتے تھے۔

بات ماموں امین کی ہو رہی تھی، میں درمیان میں اور قصہ لے بیٹھا۔ بہر کیف اصل موضوع کی طرف آتا ہوں ماموں امین سپرنٹنڈنٹ جیل راولپنڈی کے عہدے سے پنشن پا کر ماڈل ٹاؤن لاہور کے ایف بلاک میں مستقل رہائش پذیر ہوئے۔ ان دنوں میں بھی عارضی طور پر ان کی کوشی سے چند منٹ کے فاصلے پر ایف بلاک میں ہی مقیم تھا۔ شام کو فارغ وقت میں کبھی کبھی ان کے سلام کے لئے چلا جاتا تھا۔ اللہ اللہ کیا شفیق اور ہمدرد بزرگ تھے۔ چوڑے جھلکے شانے، خوش خوراک اور خوش مزاج بزرگ تھے۔ اصولوں کی سختی سے پابندی کرتے اور کراتے تھے۔ چونکہ ساری عمر شادی نہیں کی اس لئے گھر کا ماحول صاحب بہادرانہ تھا۔ اکثر سونائو تار ہوتا تھا۔ البتہ گرمی کے موسم میں اس روز بہت گہما گہمی رہتی جب عزیز واقارب آکس کریم پارٹی کے لئے جمع ہوتے آکس کریم بہت لگن سے خود تیار کرتے تھے۔

ایک روز شطرنج کا ذکر آ گیا۔ تو انہوں نے مجھ سے پوچھا تو میں نے کہا جی کھیل لیتا ہوں فوراً حکم ہوا کہ ہر تعطیل کے روز میں ناشتہ ان کے ہمراہ کروں پھر شطرنج کی بازی لگے گی۔ چنانچہ جب تک میں ایف بلاک میں رہا ہمارا یہ معمول جاری رہا۔

ایک روز صبح کے وقت ان کے ہاں پہنچا تو لان میں بیٹھے ایک زخمی پرندے کی مرہم پٹی کر رہے تھے۔ اس کی حفاظت کے مد نظر ایک بچہ منگوا لیا گیا۔ روزمرہ زخم صاف کر کے دوا لگاتے اور اس کے دانے پانی کا خیال رکھتے۔ تندرست ہونے پر جنگل میں چھوڑ آئے۔

ایک روز ان کی ہمیشہ کا ملازم سندھ سے ان کے لئے بطور سوغات چند رہائش کا لے تیرے لے کر پہنچا کالے تیر کا گوشت میری کمزوری تھی۔ میں نے عرض کیا کہ دو چار تیر مجھے مل جائیں۔ لیکن نال دیا۔ دو تین روز بعد معلوم ہوا کہ سارے تیروں کو جنگل میں چھوڑ آئے ہیں۔ میں نے اپنی محرومی پر مایوسی ظاہر کی تو بہت شفقت سے مجھے سمجھایا کہ جنگلی پرندوں کو آزاد کچھ کر مجھے خوش ہوتی ہے۔ ان کی جان کیسے لے لیتا۔ اس کے بعد فرمانے لگے کہ اس کے پس منظر میں ایک اہم واقعہ ہے جو ان کی جوانی کی عمر میں پیش آیا تھا۔ وہ واقعہ ان ہی کی زبانی سنئے۔

”اس وقت میری جوانی کی عمر تھی۔ تعلیم مکمل کر کے ملازمت کی توقع پر اپنے آبائی گاؤں میں انتظار کی گھڑیاں گزار رہا تھا۔ صبح کی سیر کی عادت تھی۔ گاؤں میں پختہ سڑک تو تھی نہیں اس لئے گاؤں کی آبادی کے قریب سے جو ریلوے لائن گزرتی تھی۔ اس کو سیر کے لئے استعمال کرتا تھا۔ ایک روز بائیں کان سے خفیف سادرد ہوا۔ میں نے کوئی اہمیت نہ دی۔ گھر لیٹ چکے آزماتا رہا مگر درد میں روزانہ کچھ اضافہ ہوتا رہا۔ دھوگری میں کوئی طبی سہولت میرے لئے نہ تھی۔ اس لئے دھوگری سے تین چار میل دور قصبہ علاول پور کے سرکاری ہسپتال سے رجوع کیا۔ ڈاکٹر نے سرسری معائنہ کے بعد بتایا کہ کان کے اندر معمولی سادرد ہے۔ چند دن میں آرام آ جائے گا۔ کان میں ڈالنے کے لئے دوا دی۔ دس پندرہ روز یہ علاج جاری رہا لیکن درد میں کمی کے بجائے کسی قدر اضافہ ہی ہوا۔

”ایک مہربان ماہر سرجن جالندھر کے پاس لے گئے۔ ان کے علاج سے بھی آرام نہ آیا۔ تو انہوں نے دھلی کے ایک اسپیشلسٹ کے نام چٹھی دی جس کے ذریعے دھلی کے ڈاکٹر سے ملا انہوں نے بتایا کہ کان کے اندر گہرائی میں ایک زخم ہو گیا ہے۔ اور خراب حالت میں ہے۔ اس کا فوری آپریشن بے حد ضروری ہے۔ لیکن دھلی میں اس آپریشن کی سہولت نہیں ہے۔ اگر کہیں یہ آپریشن ممکن ہو سکتا ہے تو اس کے لئے واحد جگہ ممبئی ہے فوراً جائے، عارضی طور پر درمیانی عرصے کے لئے کان میں ڈالنے کی ایک دوا دی۔

انتہائی غور طلب

کراچی سے ماہنامہ عبقری کو مستقل بنیادوں مرکز روحانیت و امن لاہور میں منتقل کر دیا گیا ہے لہذا آئندہ ہر قسم کے رابطے، منی آرڈر، سرکولیشن، مضامین و خط و کتابت کیلئے لاہور کا استعمال کریں۔ (ادارہ)

عجفی

آپ کیوں بے اولاد رہیں!!

پیدا ہوتا ہے۔ LH ہارمون کی زیادتی جسم اصفر بنانے والے دانہ دار خلیات کو قدرے سکیزو رکھتی ہے اور جسم اصفر (CL) سے ضرورت کے مطابق پروجیسٹرون ہارمون کا اخراج نہیں ہو پاتا۔ پروجیسٹرون ہارمون کی کمی کے اثرات فولیکل سٹیو لینگ ہارمون (FSH) کے اخراج کی طبعی مقدار کو بھی کم کر دیتے ہیں۔ اس طرح ایک طرف تو گرانی جراب کی افزائش سست ہو جاتی ہے اور دوسری طرف LH کی مقدار اخراج بھی تبویض بیضہ کے لئے ناکافی رہ جاتی ہے۔ چونکہ گرانی جراب ایسٹروجن بناتے ہیں ان کی افزائش میں سستی ایسٹروجن ہارمون بننے کے عمل میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ کوئی سٹرول سے ارتقاء پانے والا ایسٹروجن ہارمون اپنے ارتقائی دور کے درمیان میں ٹیسٹوسٹیرون کے ذریعے سے ایسٹروجن میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس عمل میں رکاوٹ ایسٹروجن بننے کے عمل میں بھی خلل ڈال کر اسے مکمل ہو جانے کی بجائے ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار میں ہی اضافہ کا باعث بن جاتی ہے۔ یوں نسوانی جسم میں ٹیسٹوسٹیرون کی زیادتی سے مردوں کی طرح جسم پر بال مونے اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔ جسم بھاری ہو جاتا ہے، ایام ماہواری کے دورانیے اور حیض کی مقدار بری طرح متاثر ہو جاتی ہے۔ چونکہ طبعی دورانیے ہارمون کی طبعی مقدار کے مطابق ہی رونما ہوتے ہیں اس لئے ہارمون میں طبعی تناسب بگڑ جانے کی وجہ سے نہ تو فولیکل مکمل افزائش پاتے ہیں اور نہ ہی بیضہ کا اخراج عمل میں آتا ہے۔

بیضہ دان کی جسامت: مریض خواتین کے جنسی اعضاء عموماً طبعی حالت میں ہی رہتے ہیں۔ ماسوائے بیضہ دان جن پر کئی آبی سلعات بن جاتے ہیں۔ ان سلعات کی عمومی جسامت 8 ملی میٹر ہوتی ہے۔ تاہم ان سلعات میں سے ایک یا دو سلعات کی جسامت 25 تا 28 ملی میٹر تک بڑھ جاتی ہے اور ان سلعات کی بیرونی جھلی بھی موٹی رہتی ہے۔ ایسے گرانی آبی سلعات میں سے تبویض بیضہ کا مکمل رونما نہیں ہوتا لہذا ان کے اندر کا بیضہ طبعی طور پر ناکارہ ہو جاتا ہے۔ تبویض بیضہ کی خاطر ہارمون کا استعمال بیضہ کا اخراج کبھی دے تب بھی ناکارہ بیضہ کی بار آوری ممکن نہ ہونے کی وجہ سے حمل قرار نہیں پاتا۔ سلعات بیضہ دان کی قطعی تعداد اور جسامت الٹرا سائڈ مشین کے ذریعے جانچی جاسکتی ہے۔

علامات مرض (Symptoms): آبی سلعات والی بیضہ دان طبعی جسامت سے قدرے بڑی ہو جاتی ہے۔ کئی مریض خواتین بیماری کی ابتداء سے لیکر کئی سال بعد تک مقدار حیض اور ایام کے دورانیے میں خاص تبدیلی محسوس نہیں کرتیں اور نہ ہی اس بیماری کے عوارض پر غور کیا جاتا ہے۔ تاہم اولاد نہ ہونے کی وجہ سے معائنہ کروانے پر

بے شمار مرد و عورت جوڑے اولاد کے لئے ترستے پھرتے ہیں بروقت تشخیص اور علاج نہ ہونے کی وجہ سے رحمت خداوندی سے ابھی تک محروم ہیں۔ اس مضمون میں بے اولاد عورتوں میں عارض ہوئیوالے عام مرض کے حوالہ سے مختصر بحث کی گئی ہے۔

بے اولاد عورتوں کا مخصوص مرض پولی سسٹک اووریز یا بیضہ دان کی آبی سلعات: بے اولاد عورتوں کے بیضہ دان پر آبی سلعات یعنی پانی بھری تھیلیوں (Follicular Cysts) کا مرض عام پایا جاتا ہے۔ شادی شدہ عورتوں میں حمل قرار نہ پانے کی وجوہات میں سے آبی سلعات بیضہ دان نہایت اہم ہے۔ مرض کا بروقت علاج کرنے سے ہی اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ مرض پرانا ہو جائے تو علاج میں دقت اور شفا غیر یقینی ہو جاتی ہے۔ اس مرض کو جاننے اور تشخیص کی خاطر ہمیں مندرجہ فطری عوامل سمجھنا ہوں گے:

حیض کیا ہے؟ (Menses): صغیر نازک میں خون حیض (Menstruation) کا اخراج قدرتی عمل ہے جس کی ابتداء عموماً 13 سال کی عمر کے لگ بھگ ہو جاتی ہے۔ خون حیض کا اخراج 3 تا 5 دن جاری رہتا ہے۔ ابتداء میں حیض کی مقدار کم ہوتی ہے اور ایام حیض قدرے لمبے وقفوں سے آتے رہتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ان کا دورانیہ کم ہوتے ہوئے 25 تا 30 دنوں کے وقفہ سے باقاعدگی اختیار کر لیتا ہے اور مقدار حیض بھی ہر بار تقریباً یکساں ہو جاتی ہے تا وقتیکہ اس نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے۔

خون حیض کا اخراج 3 تا 6 دن میں مکمل ہو جاتا ہے۔ بچہ دانی کی اندرونی غشیائی تہہ اتر کر اس کی جگہ نئی تہہ (Mucosa) بن جاتی ہے۔ یوں بچہ دانی میں صحت مند ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔ حیض ٹھیک سے نہ آنے یا پوری طرح صفائی نہ ہونے سے بچہ دانی کا اندرونی ماحول غلیظ یا خراب ہو جاتا ہے جس کے اثرات جسمانی طبعی کیفیت سے ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔

حیض میں تبدیلی:

(Disturbance in Menses) طبعی جنسی کیفیت میں تبدیلی عموماً کسی بیماری، خوراک کی تبدیلی، آب و ہوا ماحول کے اثرات اور نفسیاتی عوارض کے ذریعے پیدا ہوتی ہے اس کے علاوہ جنسی ملاپ کے ذریعے مرد کے مادہ منویہ (Semen) میں موجود جرمی

اثرات، عفونی مادے یا جراثیم بھی زنانہ ہارمون کی طبعی کیفیت کو بدل سکتے ہیں۔ جس کے اثرات جسمانی، نفسیاتی اور جنسی تعلقات کے ذریعے حیض میں کمی بیشی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہوئے بچہ دانی میں طبعی صحت مند ماحول قائم رہتا ہے اور نہ ہی تبویض بیضہ اور بار آوری کا عمل ممکن ہے کیونکہ بچہ دانی میں سے خلیات منویہ (Sperm) کی گزر گاہ کے فاسد اثرات سپرم کو بھی مار دیتے ہیں۔

اخراج بیضہ (Ovulation): بیضہ کے اخراج کے لئے کوئی خاص دن یا وقت قطعی طور پر مقرر نہیں ہے۔ تاہم بیضہ کے اخراج کا عمل جنسی فعل کی نوعیت، ماحول، رغبت، چاہت اور نفسانی جذبات پر بھی منحصر ہے۔ تاہم طبعی دورانیہ (Menstrual Period) میں یہ حیض شروع ہو جانے سے لیکر 12 تا 14 دن کا وقت خاص اہمیت رکھتا ہے کیونکہ طبعی تبویض بیضہ عموماً انہی دنوں میں رونما ہوتا ہے۔ بیضہ کی افزائش کے دوران گرانی جورایوں میں سے ایسٹروجن ہارمون کی افروز ہوتی رہتی ہے جبکہ اخراج بیضہ کے بعد تبویض کی جگہ پر جسم اصفر (CL) کی بناوٹ شروع ہو جاتی ہے اور اس جسم اصفر (CL) پر پروجیسٹرون کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ حمل قرار پانے کی صورت میں جسم اصفر (CL) حمل کی مدت تکمیل کے قریب تک پروجیسٹرون کا اخراج کرتا رہتا ہے۔ حمل قرار نہ پانے کی صورت میں حوصلہ اجراف کو متحرک کرنے والے ہارمون FSH (Follicle Stimulating Hormone) اور LH (Leutinizing Hormane) کا طبعی تناسب جسم اصفر (CL) کو مکمل سکیزو دیتا ہے اور دوبارہ سے ناپختہ بیضہ افزائش پانا شروع ہو جاتے ہیں۔

تبویض بیضہ میں خلل:

(Disturbance in Ovulation): FSH اور LH ہارمون کے طبعی تناسب میں خلل عموماً بچہ دانی کے اندر ہونے والی غیر طبعی تبدیلیاں جیسے عفونت Infection، جسمانی عوارض، کمزوری، خون کی گرمی، سردی کے اثرات، خوراک، ماحول، نفسیاتی کیفیت، مرد کے مادہ منویہ / سپرم Semen میں موجود کسی اثرات اور غیر طبعی طبعی دور، حیض کی مقدار میں کمی بیشی وغیرہ سے

بیماری کی نشاندہی ہو جاتی ہے۔ معمولی نوعیت کی آبی سلعات بننے کے بعد کبھی خود بخود ہی ختم ہو جاتی ہیں اور بیضہ دان اپنا طبعی فعل انجام دیتے رہتے ہیں۔ تاہم پیدائش میں قدرتی لمبا وقفہ اور مزاج میں تغیرات پر غور کیا جائے تو بروقت اس بیماری کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ اکثر خواتین و حضرات غیر ضروری لمبے پیدائشی وقفے کو طبعی خیال کرتے ہوئے بیماری کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔

مرض کی ابتداء شادی سے قبل بھی ہو سکتی ہے لیکن اکثر اوقات شادی ہو جانے کے بعد جلد اولاد نہ ہو یا جب تک اولاد کی تمنا شدید نہ ہو جائے اس مرض کی طرف دھیان نہیں کیا جاتا اور نہ ہی اکثر معالجین مکمل تشخیص کی طرف غور کرتے ہیں۔ ابتداء مرض میں خواتین کے جنسی نظام میں خلل کی کوئی خاص علامات جسمانی کیفیات محسوس کی جاسکتی ہیں جن کو طبیعت میں معمولی تغیر سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ مقدار حیض میں کمی بیشی یا غیر طبعی طبعی دورانیہ، نفسیاتی اور جنسی عوارض وغیرہ۔ ابتداء مرض ہی سے مرض کی نشاندہی نہ ہونے یا مرض کو نظر انداز کر دینے یا مریضوں کی صحیح رہنمائی نہ ہونے کے باعث مرض آہستہ آہستہ شدت اختیار کر جاتا ہے۔ بعض اوقات بیضہ دان پر بننے والے سلعات اس حد تک بگڑ جاتے ہیں کہ جدید سائنسی طریقہ علاج بھی کارگر ثابت نہیں ہو پاتا۔

مقدار حیض اور ایام میں بے قاعدگی، لیکوریا، سوزش مہبل اور سوزش رحم کے باعث رحم کا ماحول بیضہ کی بارآوری قرار حاصل اور بچہ کی پیدائش کے قابل نہیں رہتا۔

اکثر اوقات حمل قرار پانے میں رکاوٹ ہو جاتی ہے۔ حمل قرار پا جانے کی صورت میں اسقاط حمل کا خطرہ رہتا ہے۔ اسقاط حمل کو عام لوگ اشرا کا نام دیتے ہیں اور اس کو ہوائی مرض سمجھ کر صحیح علاج کی طرف توجہ نہیں کر پاتے مرض کے شدید عوارضات میں مریضہ کا جسم بھاری ہو جاتا ہے، چہرے پر سیاہ بال آ جاتے ہیں اور بعض اوقات جلدی امراض بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ مریض خواتین کے پستان کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔ مرض پرانا ہو جانے پر مریض خواتین کو دل کے عوارض ہو جانے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔

تشخیص مرض (Diagnosis): عام طور پر شادی کے بعد جلد اولاد نہ ہونے پر علاج کی طرف توجہ کی جاتی ہے اور مرض کی تشخیص جنسی ہارمون کی مقدار اور الرٹراساؤنڈ مشین کے ذریعے بیضہ دانوں پر آبی سلعات کی موجودگی اور مخصوص علامات کی بدولت کی جاتی ہے۔

علاج (Treatment): علاج کرنے سے پہلے چند دوسرے امور غور طلب ہیں۔ مثلاً جنسی فعل کا طبعی طور پر مکمل ہونا۔ فلوپین ٹیوبوں کی طبعی حالت کا قائم رہنا، خاوند کے مادہ تولید کی طبعی حالت کا قائم رہنا، عورت کی مہبل اور پیچ

دانی کی رطوبت کا مرد کے مادہ تولید کے لئے سازگار ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ مرد کے مادہ تولید کا مکمل تفصیلی معائنہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ بعد از جنسی فعل 24 گھنٹے گزرنے سے پہلے عورت کی مہبل رطوبت کا معائنہ بھی کیا جائے تاکہ بعد از جماع اس میں سپرم کی موجودگی اور کیفیت کی مکمل جانچ کی جاسکے اور علاج صحیح سمت میں کیا جاسکے۔ آجکل معالجین خواتین کے علاج کے لئے مختلف قسم کے ہارمون استعمال کر رہے ہیں۔ جن کے ذریعہ بیضہ کی افزائش اور تبویض پر زور دیا جاتا ہے۔ علاج کارگر ثابت ہو تو حمل قرار پا جاتا ہے۔ ہارمون کے استعمال سے ایک سے زائد بیضے افزائش پا جاتے ہیں اور اکثر ایک سے زائد بیضے تبویض بھی کر جاتے ہیں۔ ایسے میں ایک سے زائد بیضوں کی بارآوری ایک سے زائد بچوں کی یکشست پیدائش کا باعث بنتی ہے۔ تاہم ایسے بچوں کی جسمانی حالت میں کسی خاص تغیر کا اندیشہ نہیں ہوتا۔

کئی مریض خواتین میں دوران علاج آبی سلعات بیضہ دان

شدت اختیار کر جاتے ہیں اور جسامت میں خاطر خواہ بڑے ہو جانے کی وجہ سے علامات مرض میں بھی شدت آ جاتی ہے۔ اس طرح اکثر خواتین مستقل بانجھ ہو جاتی ہیں۔ ہارمون والے طریقہ علاج کے برعکس نیچر ویتھنی یعنی قدرتی طریقہ علاج میں مرض کی مکمل تشخیص کی جاتی ہے اور وجوہات مرض جاننے کے بعد ہی ان وجوہات کو طبعی طریقہ علاج اور ہر بل ادویات کے استعمال کے ذریعے دور کیا جاتا ہے۔ آجکل مارکیٹ میں بعض ایسی ہر بل ادویات بھی موجود ہیں جنہیں معالج کے مشورہ سے استعمال کیا جائے تو مریض خواتین نہ صرف سلعات کی بیماری سے چھٹکارہ حاصل کر سکتی ہیں بلکہ اولاد جیسی نعمت سے بہرہ ور ہو سکتی ہیں۔ تاہم بے اولاد جوڑوں (خواتین اور مردوں) کو چاہئے کہ وہ ہمیشہ مستند قابل اور ماہر معالج سے رابطہ کریں۔ معالجین کو بھی چاہئے کہ تشخیص مرض کے لئے مرد اور عورت دونوں پر توجہ دیں اور بعد از تشخیص ہی علاج کیا جائے۔

ماہنامہ عبقری
سے دستی کیجئے

اہم اعلان

انوکھے روحانی روگ اور لا علاج
جسمانی بیماریوں سے چھٹکارے کیلئے

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ ماہنامہ ”عبقری“ خاص نمبر شائع کرے گا۔

”کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات نمبر“

خاص نمبر میں کیا ہوگا

✽ امام کعبہ کا جادو سحر اور سفلی علوم کے رد میں مسلسل مشاہدات اور تجربات کے بعد ایک تحقیقی مقالہ اور مکمل مسنون علاج ✽ کالے جادو کی تاریخ ایک انگریز محقق کے چشم کشا انکشافات ✽ کالے جادو کی شرعی حیثیت اور محدثین اور علماء کے مشاہدات ✽ تجربہ کار اور عمر بھر کی کاوشوں سے حاصل کرنے والوں کے تجربات جن سے کالے جادو اور کالی دنیا جنت سے نجات مل کے غیر شرعی اعمال سے مکمل تحفظ حتیٰ کہ غیر شرعی اعمال کا رد ✽ پیشہ ور کاہنوں اور جادو گروں کے لیے ننگی تلوار ✽ ایسے وظائف اور عملیات جو گھر بیٹھے نہایت آسانی سے کیئے جائیں ✽ کالی دیوی اور کالے منتروں کی حقیقت اور انکا شانی مسنون علاج ✽ قرآن کا کمال کالے جادو کا زوال ✽ پریشانیوں میں اچھے پریشان لوگوں کی حقیقی تسلی اور توجہ کا یقینی علاج ✽ درددلی ٹھوکریں کھانے والوں اور بے کنارہ کشی کے سواروں کے لیے بغیر کوشش کے مختصر وظائف و عملیات ✽ جو لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں اور اب جیب میں پھونکی کوڑی نہیں اور پریشان ہیں ان کی تسلی کے لیے یہ خاص نمبر ✽ وہ لوگ جو لا علاج روحانی امراض یا جادو کی وجہ سے کاروباری یا گھریلو مشکلات میں مبتلا ہیں انہیں یہ خاص نمبر ضرور پڑھنا چاہیے ✽ ایسے لوگ جو بندش اور کالے جادو کی وجہ سے بے اولاد یا کا شکار ہیں ✽ وہ جو نظر بد یا جادو کی وجہ سے اولاد کی نافرمانی اور سرکشی سے پریشان ہیں ✽ حل عبقری خاص نمبر میں پڑھیں ✽ گھر بھر بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہے اور بیماریوں نے ڈیرے ڈالے ہوئے ہیں ✽ ایک مشکل سے نکلنے ہیں دوسری میں پھنس جاتے ہیں حتیٰ کہ کسی طرح نجات کا راستہ نظر نہیں آتا ✽ مایوس نہ ہوں عبقری خاص نمبر پڑھیں ✽ گھر میں خون کے چھینے، آوازیں، ڈرنا، خوف اور دھماکے یہ سب کالی دنیا اور کالے جادو سے ہو تو علاج عبقری ہے ✽ رشتوں کی بندش یا پھر منزل کے قریب پہنچ کر ردور ہو جانا ✽ اعمال کی برکت سے ناامکن، ممکن ہوگا انشاء اللہ تعالیٰ ✽ مالی مشکلات، قدم قدم پر رکاوٹیں، میاں بیوی کی ناچاقی اور گھریلو بے سکونی اگر جادو سے ہو تو تحفہ عبقری خاص نمبر ضرور پڑھیں ✽

خاص نمبر سالانہ خریداری کے لیے خصوصی رعایت:- عام قیمت -/300 سالانہ خریداروں کے لیے قیمت -/1250 بھی سے اپنی کاپی رقم بھیج کر محفوظ کرائیں۔

ماہ ستمبر میں صحت و تندرستی کے راز

سید رشید الدین احمد

موسم گرما جو احتیاط اور تقاضے چاہتا ہے اگر ہم ان کو صحیح طور پر اپنائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم پر مسلط گرمی کے اثرات یقیناً کم ہو جائیں گے آج کے دور میں ہم نے جسم کی قوت مدافعت کو اس قدر کمزور کر دیا ہے کہ جسم کی ساخت اور روح کمزور ہو کر رہ گئے ہیں سردیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ سردی ہے گرمیوں میں اسلئے ورزش نہیں کرتے کہ گرمی ہے ہمارا نفس شتر مرغ ہے اس کو کھوڑوں اٹھا تو کہے گا میں تو مرغ ہوں کہو پھر مرغ کی طرح اڑ کر دکھا تو کہے گا کہ میں تو اونٹ ہوں، بزرگ کامل نے کہا جبراً اس پر بوجھ لادلو۔ اس کے عذر کی پروا مت کرو یہاں وہی باتیں کہی گئی ہیں جو آپ جانتے ہیں ان کا اعادہ کر لیجئے۔

ستمبر کا ناشتہ: مسنون غذائیں کھائیں صبح کا بہترین ناشتہ گندم یا جو کا دلیہ بہترین، مقوی، معتدل، صحت بخش ناشتہ ہے دودھ، دہی کی لسی دھوپ کی تمازت سے بچاتی ہے چائے، ذیل روٹی کا ناشتہ، معدے میں تیزابیت اور دل کی دھڑکن پیدا کرتا اور ناقص غذا ہے اس کا حامل ہے۔

ستمبر میں دوپہر کا کھانا: ہر موسم کی سبزیاں اور پھل قدرت کی سخاوت اور عطا اور موسم کی صحیح غذائیں ہیں فرمان رسول ﷺ ہے کہ گوشت کو سبزیوں سے زینت دیا کرو، کدو، ٹنڈے، کھلے کا ساگ، توری، پالک، اور لعابدار سبزیاں یعنی ارومی، بھنڈی، بہترین سبزیاں ہیں کدو اور دہی کا رائتہ، بٹنگن اور دہی کا بھرتہ ٹھنڈے سالن ہیں۔ سلاڈ کے لئے کھیرے، لکڑی، نمائے، ہرا، دھنیا، پودینہ، لیموں، سرکہ بہترین چیزیں ہیں۔ گندم میں جو ڈالنا مسنون ہے۔ جو سے تیاری ہوئی غذا معدہ جگر آنتوں دل و دماغ اعصاب غصہ اور تیزی کو

پر سکون رکھتی ہے مونا نہیں ہونے دیتی بلند پریشاں امراض قلب دائمی قبض کیلئے بہترین غذا ہے۔

مشروبات: ولایتی مشروبات ہمارے علاقائی موسمی تقاضوں کو پورا نہیں کرتے انکی نسبت دلی مشرقی مشروبات زیادہ با مقصد ہیں لیوں کی سلجھن آلو بخارے کا شربت پیدا نے کا شربت فالے کا شربت ستوا اور شکر یا گڑ کا شربت چھاپچھو دہی کی لسی صبح معنوں میں گرمی کا مقابلہ کرتے اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں آلو بخارا قدرت کی بیش قیمت نعمت ہے یہ واحد ترشی ہے جو زلہ، زکام میں مضر نہیں، گرمی کیلئے بیدانہ 4 گرام، گل نیلوفر 5 گرام عذاب 7 دانہ چھوٹی الائچی 2 دانہ رات کو بھگو دیں صبح مل چھان کر پیئیں۔ تربوز اور خر بوزہ، گرمی تیزابیت اور خون کو صاف کرنے والی نہایت مفید نعمت۔

مرچ مصالحے اور ان کا استعمال: سردیوں میں

تو خیر لیکن گرمیوں میں گرم مصالحے تیز مرچ ہرگز مناسب نہیں یہ معدہ اور آنتوں میں ورم زخم کا باعث بنتے ہیں پیاس اور گرمی کا احساس زیادہ ہو جاتا ہے۔

ستمبر کی گرمیوں میں ٹھنڈے مصالحے: یعنی سبز اور سوکھا دھنیا، سفید زیرہ سوکھے آلو بخارے ہلدی مفید ہوتے ہیں جو کہ پیٹ کے اندر ورم اور ورم کیلئے مفید ہیں آجکل زخم اور ورم معدہ جوڑوں کے درد میں تیزی سے اضافے کا سبب کڑی گوشت برف اور فرج کا بے جا استعمال اثر کو اثر کنڈیشتر، ماش، ورزش سے جی چرانا ہیں آرام طلب گیس، ریح اور سستی کی دوائیوں کے وقتاً فوقتاً جرمانے

بھیجتے رہتے ہیں۔ **ہاضم رطوبات کو کمزور نہ کریں:** ہاضم رطوبات معدہ (کیمسٹرک امائنز، گیسرک ایسڈ) جو غذا کو ہضم کرتی ہیں انکو ٹھنڈا اور پتلا نہ کریں ٹھنڈا اور پتلا کرنا ایسے ہے کہ غذا کے دوران برف یا فرج کا پانی پینا رطوبت معدی کو پتلا کرتا ہے۔ اس سے غذا معدے میں زیادہ دیر رکنے سے ترش ہو کر بجائے عمدہ خون کے ریح تیزابیت (ایسڈیٹی) زخم معدہ پتھری بدھضمی پیدا کرتی ہے۔

پانی علیحدہ اور غذا علیحدہ ہضم کریں: غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ ٹھنڈے پہلے کافی تازہ پانی پی لیں تاکہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ آدھ پون گلاس تازہ پانی میں مضافتہ نہیں۔

نوٹ: جم جانے والی چکنائیاں خصوصاً بنا پستی گھی اور چینی وغیرہ کیمیکیل غذائیں ہیں۔ ان سے بچیں، ایک کلو گھی کی بجائے ایک کلو سرسوں کے تیل یا کلنگ آئیل میں پاؤدہی جلا لیں خوشبو ڈالنے اور طاقت کے لحاظ سے دیکھی کہ ہم پلہ ہے کیمیکیل کے بغیر صاف کیا ہوا گڑ یا شکر استعمال فرمائیں۔ ہمارے بزرگوں کی صحت درازی عمر کا راز سادہ غذا اور سرسوں کا تیل اور مشقت تھی۔ سالن میں دہی سوکھے آلو بخارے، نمائے ڈال کر صفر اور بھوک کی کمی کا ازالہ کیا جاسکتا ہے۔

ستمبر کی گرمیوں میں احتیاط: پانی بکثرت پیئیں۔ پسینہ خوب آنے دیں کہ جلد کے کام میں مداخلت نہ ہونے پائے بدن سے خارج شدہ نمک جلد میں بے چینی اور خراش پیدا کرتا ہے جتنی بار موقع ملے نہائیں دوپہر کو قیلولہ سنت بھی اور جسم کی ضرورت بھی ہے۔ دھوپ میں سائے دار ٹوپی سر پر رکھیں بلکہ سبز یا نیلے شیشوں والا چشمہ لگانا نگاہ کی حفاظت کرتا ہے۔ آنکھیں چندھیانے سے سردرد آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ زیادہ باریک کپڑے سے گرم

ہوا بلا رکاوٹ گذر کر بدن کو گرم مادیتی ہے موٹی ململ یا سوتی کپڑا جاذب ہوتا ہے۔ بدن ٹھنڈا رہتا ہے کپڑے شوخ رنگ اور تنگ نہ ہوں نالکون اور ٹیڑھ والے کپڑے نہ پہنیں، بند جوتے کی بجائے کھلے ہوا دار جوتے پہنیں۔ آرام کے لئے کمرہ ہوا دار ہو اور سامان آرائش کم سے کم ہو جن کمروں کے فرش جاذب نہ ہوں مثلاً چپس اور چکنی نالکوں والے جو کہ پانی جذب نہیں کرتے ان کمروں میں ٹھنڈک پیدا کرنے اور نمپر پچر نائل رکھنے کیلئے مٹی کے کے کونڈوں میں پانی بھر کر رکھنا یا کیلی بوری فرش پر بچھنا بھی مفید ہوتا ہے ایئر کنڈیشن ایئر کولر کا بیجا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے پسینہ رک جانے سے جسم بھاری درد آکڑا ہوتا ہے۔ پھر پسینہ لانے کیلئے دوائیں اور چائے استعمال کرنا پڑتا ہے، لو گنے کی صورت میں مریض کو ہسپتال میں معالج کی زیر نگرانی رکھنا زیادہ بہتر اور سہولت مند ہوتا ہے۔ تاہم گھر پر سہولت میسر ہو تو کوئی حرج نہیں لوزدہ مریض کو ٹھنڈی پر سکون جگہ پر لٹایا جائے صرف معمولی کپڑے پہنائیں چارپائی پر بستر نہ ہو، کیلی چادر جسم پر ڈالیں سر پر برف کی پٹیاں رکھیں۔

گرمی دانے: گرمی دانوں کیلئے زنبک آکسائیڈ 50 گرام سنگبرائٹ 50 گرام ست پودینہ 5 گرام ملا لیں جسم پر لگائیں اس کے علاوہ صبح نہانے سے پہلے سرسوں کا تیل ایک تولہ، دہی آدھ پاؤ جسم پر مل لیں، گرمی دانوں سے حفاظت رہتی ہے اس کے اثر کو بڑھانے کیلئے اس میں مہندی کا اضافہ بھی کر سکتے ہیں جسم کا درجہ حرارت نازل رکھنے کے لئے پانی بکثرت بلا ضرورت پیئیں۔

ستمبر میں ٹھنڈے کی احتیاط: بعض اوقات گرمی تو ہوتی ہے لیکن اونٹیں ٹھنڈی رہتی ہوتی، ایسے میں تیز پنکھا چلا کر گرم ہوا کے پیچھے کھانا دلائش مندی نہیں۔ ٹھنڈے کے استعمال سے ناواقفیت رہتی ہے، پنکھا آہستہ چلے گا تو پاؤں کا پسینہ آتا رہے گا اور ہلکی ہلکی ہوا جلد کو ٹھنڈا کر کے گی، تیز ہوا جسم کو یکدم گرم و خشک کر دیتی ہے گرمیوں میں مناسب ورزش ترک نہیں کرنی چاہئے۔ برہمی جذبات غصے بحث مباحثے سے بچیں۔

حذرارش: دماغی پریشانی سے معدہ پریشان ہو کر تیزاب پیدا کرنے لگتا ہے دماغی پریشانی کے لئے مریض سکون بخش دوائیں کھانے پر مجبور ہوتے ہیں جس سے تمام جسم اور اعصاب کمزور ہونے لگتے ہیں ایک مشہور پروفیسر فرما رہے تھے کہ اب مغربی محققین ڈاکٹر حضرات زور دے رہے ہیں کہ سکون بخش دواؤں کی بجائے عبادت، ذکر، تلاوت، دعوت اور خدمت خلق سے دل و دماغ کو سکون دیا جائے۔ حسد، گدہ رنج و غم، غیبت اور مذہبی تفرقہ سے پرہیز کریں۔ آپ بھی اس سے خوش رہیں گے۔ انشاء اللہ۔

ماہنامہ ”عبقری“ روحانیت، صحت و امن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے!

اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لیٹے انکشافات !!!

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو "ماسٹر چابی" کی طرح ہو کہ ہر مشکل، ہر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگوں، بحر اوس اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے کشتی اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرامات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

اسم اعظم (۲)

قرآنی آیات اسم اعظم ہیں

حضرت اسماء بنت یزیدؓ کی حدیث: حضرت اسماء بنت یزیدؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اسم الله الاعظم في هاتين الايتين: والهيكم الله واحد، لا اله الا هو الرحمن الرحيم، وفتححة ال عمران، الم الله لا اله الا هو الحي القيوم.

(ترجمہ): اللہ کا اسم اعظم ان دو آیتوں میں ہے وَالْهَيْكُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ اور سورۃ آل عمران کی ابتدائی آیت اَلَمْ يَلَمْ أَنَّ اللَّهَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

حضرت ابو امامہ باہلیؓ کی حدیث:

حضرت ابو امامہ باہلیؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اسم الله الاعظم الذي اذا دعى به اجاب في ثلاث سور من القرآن: في البقرة، وال عمران، وطه. (سنن ابن ماجہ)

(ترجمہ): اللہ کا وہ اسم اعظم جس سے جب دعاء کی جائے قبول ہوتی ہے۔ قرآن کریم کی تین سورتوں میں موجود ہے۔ سورۃ بقرہ، سورۃ آل عمران اور سورۃ طہ میں۔

(فائدہ): حضرت ابو امامہؓ فرماتے ہیں میں نے اسم اعظم کو ان سورتوں میں تلاش کیا تو الحي القيوم کو پایا۔ امام رازیؒ نے بھی اسی کو تقویت دی ہے۔

حضرت ابوشامہؓ فرماتے ہیں، میں نے سورۃ بقرہ میں اسم اعظم تلاش کیا تو آیت اَلْكَرْسِيِّ مِنَ اللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ میں ملا اور سورۃ آل عمران میں بھی اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ میں ملا اور سورۃ طہ میں و عَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ میں ملا۔ (کذا فی الفردوس)

حضرت ابوشامہؓ کی اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ الحي القيوم ہی اللہ کا اسم اعظم ہے۔

حضرت ابن عباسؓ کے نزدیک اسم اعظم: حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم یا حی یا قیوم ہے۔ (الدر الاظم ص ۳۳)

حضرت علیؓ کی حدیث: حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ میں جنگ بدر کے دن قتال میں مصروف تھا، پھر حضور ﷺ

کی خدمت میں حاضر ہوا کہ دیکھوں آپ ﷺ نے کیا کیا ہے۔ چنانچہ میں نے حاضر ہو کر آپ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ مجھے میں یا حی یا قیوم کہہ رہے تھے۔ پھر میں میدان جہاد میں چلا گیا، پھر لوٹا تو آپ ﷺ اسی طرح مجھ کی حالت میں تھے اور یہی کلمات کہہ رہے تھے۔ پھر میں جہاد میں چلا گیا، پھر حاضر ہوا تو آپ ﷺ اسی طرح مجھ کی حالت میں یہ کلمات کہہ رہے تھے۔ پھر اللہ تعالیٰ نے حضور ﷺ کے لئے اس جنگ میں فتح عطا فرمائی۔ (تفسیر الجواہر الحسان)

علامہ قرطبیؒ لکھتے ہیں: ایک دلیل یہ ہے کہ حضرت عیسیٰؑ جب مردوں کو زندہ کرتے تھے تو یوں کہتے تھے یا حی یا قیوم۔ اور حضرت آصف بن برخیا نے جب عرش بلقیس کو حضرت سلیمانؑ کی خدمت میں پیش کیا تو یا حی یا قیوم کی طاقت سے پیش کیا۔ کہا جاتا ہے کہ بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰؑ سے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے متعلق پوچھا تو آپؑ نے ان سے فرمایا: آیا ہیا شراہیا یعنی یا حی یا قیوم۔ (تفسیر قرطبی ص ۲۷۳) ابن ابی شیبہ، طبرانی اور ابن مردویہ نے ابو امامہؓ کی مرفوع حدیث بیان کی کہ اللہ کا اسم اعظم تین سورتوں میں ہے۔ البقرہ، اور آل عمران اور طہ میں۔ حضرت ابو امامہؓ کے شاگرد قاسم نے کہا میں نے تینوں سورتوں میں تلاش کیا تو الحي القيوم کو تینوں سورتوں میں مشترک پایا۔ ایک سورۃ بقرہ کی آیت اَلْكَرْسِيِّ میں، دوسرے آل عمران کی اسی آیت میں اور تیسرے سورۃ طہ کی آیت و عَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ میں۔ شیخ نابلسیؒ اپنی کتاب "کفایت ذوی الالباب" میں لکھتے ہیں کہ الحي القيوم اہل سند رکی دعا ہے۔ جب وہ غرق ہونے کا خوف کھاتے ہیں تو ان اسماء کے ساتھ دعا کرتے ہیں، اور جب بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰؑ کو حکیم اللہ سے اسم اعظم کے متعلق پوچھا تو اللہ تعالیٰ نے آپؑ کی طرف وحی فرمائی کہ آپ کو "عظم" دے دیں کہ وہ مجھے "آیا ہیا شراہیا" کے ساتھ پکاریں اور اس کا معنی الحي القيوم ہے اور یہ بھی لکھتا ہے کہ حضرت عیسیٰؑ جب مردوں کو زندہ کرنے کا ارادہ فرماتے تو یا حی یا قیوم کہتے تھے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰت والسلام نے اس کا استعمال ہمیں اس دعا میں تلقین فرمایا ہے: یا حی یا قیوم برحمتک استغیث

امام رازیؒ اور امام غزالیؒ کے نزدیک اسم اعظم: امام غزالیؒ جو اہل القرآن میں لکھتے ہیں کہ یہ مذکورہ حدیث

اس بات کی شہادت دیتی ہے کہ اسم اعظم الحي القيوم ہے اور اس کے نیچے ایک راز مخفی ہے۔

امام رازیؒ اپنی کتاب "الواعیظ لایونات" میں فرماتے ہیں کہ محققین میں کچھ حضرات وہ ہیں جنہوں نے الحي القيوم کو اسم اعظم قرار دیا ہے اس پر دو وجہیں دلالت کرتی ہیں۔ پہلی وجہ یہ ہے کہ حضرت ابی بن کعبؓ نے حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ سے التماس فرمایا کہ حضور ان کو اسم اعظم کی تعلیم دیں، تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ارشاد اَللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ اور اَلَمْ يَلَمْ أَنَّ اللَّهَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ میں ہے۔ اور یہ اسم اعظم اللہ لا إِلَهَ إِلَّا هُوَ میں نہیں ہے۔ کیونکہ یہ حکم بہت سی آیات میں مذکور ہے۔ جب اسم اعظم کو ان دو آیات کے ساتھ مخصوص کر دیا گیا تو ہمیں معلوم ہوا کہ اسم اعظم الحي القيوم ہے۔ دوسری وجہ حسی کا لفظ دلالت کرتا ہے کہ اللہ سبحانہ عالم، متکلم، قادر، سمیع اور بصیر ہیں اور قیوم کا لفظ دلالت کرتا ہے کہ اللہ کی ذات بذات خود قائم ہے اور اپنے ماسوا کو اپنے انتظام میں لئے ہوئے ہے۔ ان دو اصولوں سے علم تو حید کے تمام معتبر مسائل نکلتے ہیں۔ پس ان دونوں ناموں میں عظمت، کبریائی اور الوہیت کی ایسی صفات موجود ہیں جو ان دو کے علاوہ اور کسی میں نہیں ہیں اور یہ بات دلالت کرتی ہے کہ الحي القيوم ہی اسم اعظم الاسماء ہیں۔

علامہ جزریؒ: علامہ جزریؒ مؤلف "حسن حصین" نے لکھا ہے کہ میرے نزدیک اسم اعظم لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ہے۔ دوسری حدیث حضرت اسماء بنت یزیدؓ کی روایت کردہ کہ رسول اللہ ﷺ سے میں نے خود سنا، فرما رہے تھے، اللہ کا اسم اعظم ان دو آیات میں ہے وَالْهَيْكُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ اور اَلَمْ يَلَمْ أَنَّ اللَّهَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

تیسری حدیث حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کی روایت کردہ ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، ذوالنون (حضرت یونس علیہ السلام) نے پھلی کے پیٹ کے اندر اپنے رب سے جو دعا کی تھی وہ تھی: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ جو مسلمان کسی چیز کے متعلق ان الفاظ کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا ضرور قبول کرے گا۔ (بخاری، اسم اعظم، دار المعارف) (بقیہ آئندہ شمارے میں پڑھیں)

”گیس کا مرض بہت خطرناک یا لا علاج مرض ہے“
لوگ اس مرض کے متعلق کئی غلط فہمیوں کا شکار ہیں۔

گیس کا مرض یا ریاح کی شکایت کو ان امراض کی صف میں شامل ہونے کا شرف حاصل ہے جن کی وجہ سے حکیموں، ڈاکٹروں اور ماہرین نفسیات کے شفا خانوں میں رونق رہتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ جھاڑ پھونک اور ٹوٹے ٹوٹے کرنے والوں کا روزگار بھی اس مرض کے طفیل چلتا رہتا ہے۔ گیس کا مرض، دوا ساز اداروں کے لئے بھی ایک نعمت ہے کیونکہ لاکھوں مریض ان اداروں کے اشتہارات سے متاثر اور خوفزدہ ہو کر ہر سال کروڑوں روپے کی دوائیں خرید کر کھالیتے ہیں اور چونکہ وہ اپنے لئے اس مرض کا نسخہ تجویز کرنے میں کسی مستند اور تجربہ کار معالج کو زحمت دینا پسند نہیں کرتے اور اپنی سمجھ یا ملنے جلنے والوں کے ناصحانہ مشوروں کے مطابق خشوع و خضوع سے عمل شروع کر دیتے ہیں اس لئے انہیں فائدے کے بجائے اکثر نقصان ہو جاتا ہے جس کی تلافی کے لئے ان افراد کو مزید دوائیں کھانی پڑتی ہیں۔

گیس کے بارے میں لوگ بہت سے خدشات کا شکار رہتے ہیں۔ بعض افراد یہ سمجھتے ہیں کہ گیس معدے میں پیدا ہو کر دماغ پر چڑھ جاتی ہے۔ قلب پر دباؤ ڈال کر گھبراہٹ اور اختلاج کا باعث بن جاتی ہے۔ بلڈ پریشر کو بڑھا دیتی ہے یہی گیس جوڑوں میں پہنچ کر ان میں درد پیدا کر دیتی ہے۔ بے ہوشی کے دورے اسی نامرادی کی وجہ سے پڑتے ہیں اور بینائی اور سماعت کی کمزوری کی جڑ بھی یہی ہے۔

آئیے! جائزہ لیتے ہیں کہ ”گیس“ پر لگائے گئے یہ الزامات کہاں تک درست ہیں؟ اور ہم گیس کی شکایت سے کس طرح چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں؟

یہ بات تو آپ کے علم میں ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کے ہضم ہونے کا عمل ہمارے منہ سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ غذا کو چبائے جانے کے دوران میں گلے کے مخصوص غدود کی رطوبت غذا میں شامل ہو کر نشاستہ کو شکر میں بدل دیتی ہے اور دانت غذا کو اچھی طرح چبا کر باریک کر دیتے ہیں۔ غذا اب معدے میں پہنچتی ہے جہاں ہاضم رطوبات اور تیزاب اس کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ معدہ حرکت کرتا ہے اور ہاضم رطوبات اور تیزاب غذا میں مل کر اسے سادہ اجزاء میں بدل لیتے ہیں۔ اس عمل کے دوران گیس پیدا ہوتی ہے جو عام طور پر ذکار کی شکل میں خارج ہو جاتی

ہے۔ بعض صورتوں میں یہ گیس زیادہ مقدار میں بننے لگتی ہے یا پٹنی گیس بن رہی ہوتی ہے وہ کسی سبب کی بناء پر جسم سے خارج نہیں ہو سکتی، نتیجے میں یہ گیس پیٹ میں رہ جاتی ہے اور مریض واو یا کرتا ہوا کسی شفا خانے کا رخ کرتا ہے یا اپنی مرضی سے کوئی علاج کرنے لگتا ہے۔

گیس جن وجوہ کی بناء پر زیادہ مقدار میں بننے لگتی ہے وہ حسب ذیل ہیں:

1- کھائی جانے والی غذا درست طریقے سے پکی ہوئی نہ ہو، ہاضمہ پر بوجھ ڈالنے والی ہو یا باسی ہونے کی وجہ سے اس میں تخفن پیدا ہو گیا ہو۔

2- غذا کو ٹھیک طرح چبایا نہ جائے یا اسے اتنی دیر تک منہ میں ٹھہرنے کا موقع ہی نہ دیا جائے کہ منہ کی رطوبت اس پر اثر انداز ہو سکے یا جلد جلد کھایا جائے یا پھر کھانے کے دوران میں جی بھر کے باتیں کی جائیں اور قہقہے لگائے جائیں۔ آخر الذکر تینوں افعال کے باعث کھاتے ہوئے بہت سی ہوا بھی پیٹ میں پہنچ جاتی ہے۔

3- معدہ اپنا کام صحیح طور پر انجام نہیں دے رہا ہو خواہ اس کی وجہ معدے کی اپنی کمزوری مثلاً معدے میں ورم آنا یا اس میں ہاضم رطوبتوں کا کم یا زیادہ بننا ہو یا آپ خود معدے کو مشکل میں ڈال دیں یعنی وقت پر کھانا نہ کھائیں یا ایک غذا کے ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا معدے میں پہنچا دیں

4- غذا جب معدے سے چھوٹی آنت میں داخل ہو رہی ہو تو اس پر مخصوص رطوبتیں مطلوبہ مقدار میں اثر انداز نہ ہو سکیں یا جس غذا کو منہ یا معدے میں ہضم ہونا چاہئے تھا وہ ہضم نہ ہو سکے۔

5- فضلہ جسم سے خارج ہونے کی بجائے کسی وجہ سے آنتوں میں زیادہ دیر تک رکا رہے۔ ایسی صورت میں بھی گیس زیادہ بنتی ہے اور گیس کے خارج ہونے میں رکاوٹ پیدا ہو کر پیٹ پھولنے لگتا ہے۔ ایسا عام طور پر قبض کے مریضوں میں ہوتا ہے۔

6- چلی آنت کے امراض مثلاً بواسیر وغیرہ بھی گیس کے

خارج ہونے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

7- محنت مشقت، کھیل کود اور ورزش یا چہل قدمی سے ”پرہیز“ کرنے والے افراد بھی گیس کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

8- عمر کے لحاظ سے ادھیڑ عمری میں گیس زیادہ بننے لگتی ہے

9- زیادہ وزن کے حامل افراد میں بھی گیس زیادہ بننے کی شکایت عام ہے۔

10- ان لوگوں کو بھی معدے میں تیزابیت بڑھ جانے کی شکایت رہتی ہے جو بہت شکر اور پریشان رہتے ہیں زیادہ تیزابیت کی وجہ سے بھی گیس بننے لگتی ہے۔

اسباب کے لحاظ سے گیس کے مرض کی علامات مختلف ہیں۔ اگر معدے میں تیزابیت بڑھ جائے تو مریض کو بھوک برداشت نہیں ہوتی، کھانے سے پہلے مریض کا پیٹ پھول جاتا ہے، سینے میں جلن ہونے لگتی ہے، کچھ کھانے سے آرام ملتا ہے۔ اس کے مقابلے میں جن لوگوں کے معدے کمزور ہوں اور ان میں ہاضم رطوبتیں کم مقدار میں بن رہی ہوں انہیں بھوک کم لگتی ہے، کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن محسوس ہوتا ہے اور گیس بنتی ہے۔ اگر جگر کمزور ہو تو کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پیٹ میں بھاری پن کا احساس ہوتا ہے اور گیس بننے لگتی ہے۔ بعض افراد کے جسموں میں صفراء (پتے سے نکلنے والی رطوبت) کم بنتا ہے چنانچہ انہیں قبض ہو جاتا ہے اور فضلہ بے رنگ خارج ہوتا ہے۔ اگر گیس قبض کی وجہ سے بنے تو اجابت کے بعد مریض سکون محسوس کرتا ہے اور اگر بواسیر اس کا سبب ہے تو اجابت کے وقت تکلیف ہو سکتی ہے اور رفع حاجت کے بعد بھی یہ احساس ہوتا رہتا ہے کہ ابھی فضلہ آنتوں میں موجود ہے۔ اب آئیے! اس سوال کی طرف توجہ کیجئے کہ کیا پیٹ میں بننے والی گیس جسم کے کسی بھی حصہ میں پہنچ کر کسی بھی عضو کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے؟

یہ بات کسی حد تک درست ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ معدے میں بننے والی گیس کسی راستے سے دماغ تک پہنچ سکتی ہے، گھٹنوں میں پہنچ کر درد پیدا کر سکتی ہے یا گردن کے درد کا باعث بن سکتی ہے بلکہ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ جسم کے مختلف اعضاء کا دماغ سے رابطہ قائم رکھنے والے

بہت سے اعصاب پیٹ سے گزرتے ہیں جب پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہے تو وہ ان اعصاب پر بھی دباؤ ڈالتی ہے اور اسی دباؤ کے رد عمل کے طور پر کسی دوسرے حصہ جسم میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے کہ گردے کا درد کر

بقیہ درس ہدایت

پھر ان کو پھسروں کی طرح رکڑ دو پھر اللہ کی مدد بھی نہیں آئے گی۔ اور ان کی فریاد بھی نہیں سنی جائے گی "سن لو" رومی کا فر کہہ رہا ہے کہ اللہ کی مدد بھی نہیں پہنچے گی اور فریاد بھی نہیں سنی جائے گی، رو میوں نے یہ پلان بنانے کے بعد صحابہ کرامؓ کے لشکر کو پیغام بھیجا کہ ہم آپ سے صلح کرتے ہیں اور آپ کیلئے ایک دروازہ کھولتے ہیں اپنی فوجوں کو اندر بھیجو، آپ سے مذاکرات کرنے ہیں اب حضرت ابو عبیدہؓ لشکر کے سپہ سالار ہیں سارے لشکر کے سپاہیوں کو اکٹھا کیا اور ایک قرآن کی سورت نور کی آیت پڑھی

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ

يُخَفِّضُوا قُرُوءَهُمْ ط

"آپ مسلمان مردوں سے کہہ دیجئے کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں،" معلوم ہوا کہ پہلے نظر دیکھتی ہے، پھر دل چلتا ہے، پھر دماغ سوچتا ہے، پھر ہاتھ بڑھتا ہے، پھر قدم اٹھتا ہے اور گناہ ہو جاتا ہے۔ بس یہ آیت سنانے کے بعد فرمایا کہ اب چلو، اللہ اکبر! اب ان کی نظروں نے کچھ دیکھا ہی نہیں اگر ایک بار نظر پڑی ہے تو پھر پڑی ہی نہیں اور یوں گزر گئے اور سارا قلعہ فتح کر لیا، رو میوں نے جب اپنی عورتوں سے پوچھا کہ تم نے کیا کیا؟ مسلمان تو گذر گئے، کہنے لگیں کہ جن کی نظریں نہیں ٹھٹھکیں ہم ان کو نہیں بھڑکا سکتیں۔ ہم ان کو شکست نہیں دے سکتیں۔۔۔

میرے دوستو! چھوٹے چھوٹے نظام خراب ہوتے ہیں اور پھر بڑے بڑے عذابات آ جاتے ہیں۔ اپنی زندگی کے چھوٹے چھوٹے جن نظاموں کو ہم نے اہمیت نہیں دی ہے، آج تک کچھ نہیں سمجھا، اللہ کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ مومن کا اٹھا ہوا ایک قدم اللہ کے عرش کو ہلا دیتا ہے، یا رحمت لاتا ہے یا عذاب لاتا ہے، تو اپنی زندگی کے چھوٹے چھوٹے نظاموں کو سنو اس غیر اہم نہ سمجھیں اسی میں اللہ کی مدد رکھی ہے ارے ایک مسواک ہی تو چھوٹا تھا صحابہؓ، کہنے لگے اللہ تعالیٰ کی مدد نہیں آتی، کہنے لگے کہ مسواک چھوٹی ہے اور جب سب ملکر مسواک کرنے لگے، کافروں نے جاسوس بھیجا اور دیکھا کہنے لگا کہ آج کچا کھانے کا پروگرام ہے۔ بس اللہ نے ہیبت ڈال دی اس ایک سنت کی وجہ سے، اللہ دلوں میں ہیبت ڈال دیتا ہے۔

بھی چھوٹے چھوٹے نظاموں کو درست کرو اللہ کی مدد آئے گی اللہ کی نصرت آئے گی اللہ کے وعدے قریب ہونگے اور اللہ ساتھ دے گا اور جب اللہ ساتھ دے گا تو اللہ سارے عالم میں مومن کو اپنا نائب کر دیگا ارے مومن کے ساتھ وعدے ہیں اس لیے میرے دوستو! اس کی کوشش کریں اور اپنی ایک ایک چیز پر نظر رکھیں۔

(آخر میں دعائے خیر کی گئی)

رات کے کھانے کے بعد چائے کا ایک چمچ پانی کے ساتھ کھالیا جائے۔ یہ ایسی دوا ہے جو ہر طرح کے تیس اور بد ہضمی میں استعمال کروائی جاسکتی ہے۔ بچوں کے لئے بھی مفید ہے۔ بلڈ پریشر کے مریض بھی اسے بلا کھٹکے استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ اس میں نمکیات نہیں ہیں اور ایک ترکیب یہ ہے کہ پودینہ کے پتے دھو کر کسی خوان میں پھیلا لیں اور سائے میں خشک ہونے دیں۔ خشک ہونے پر انہیں ہاتھ سے مسل کر باریک بنالیں۔ جب بھی کھانا کھائیں، اس باریک چورے کو سائل پر چھڑک چھڑک کر کھائیں۔

اگر معدہ کی تیزابیت نے بڑھ کر زخم کی شکل اختیار کر لی ہے اور خالی پیٹ رہنے کی صورت میں جلن کے ساتھ درد بھی ہونے لگتا ہے تو مٹھی کا بہت باریک سفوف اور اس کے برابر اسپغول کی بھوسی ملا کر رکھ لیا جائے اور چائے کا ایک چمچ ایک پیالی پانی میں ملا کر دو پہر اور رات کے کھانوں سے دس منٹ قبل لیا جائے۔ تیزابیت معدہ اور زخم معدہ کے مریض اگر خیر رہ رہے اپنی استعمال میں رکھیں یا آٹے میں میٹھا سوڈا لوار کروٹی پکوا لیا کریں تو یہ روٹی ان کے لئے مفید رہے گی۔ موٹا آٹا، موٹے اناج اور سبزیاں ضرور استعمال کریں۔ معدے کی کمزوری اور باضم رطوبات کی کمی اگر گیس کا سبب بن رہی ہے تو ہاضمہ کی نکلیاں مفید ہیں گی مثلاً جب کبد نوشادری، نمک جالینوس، حبوب مقوی معدہ کھانے کے بعد دو عدد گولیاں کھائی جاسکتی ہیں، جوارش کوئی یا معجون مقوی معدہ بھی فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

اگر جگر کی کمزوری سے گیس کی شکایت ہے تو شربت انار، کھانے کے دو چمچے یا جوارش انارین نصف چمچ چائے کا، پانی کے ساتھ طعام کے بعد لے لیں۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ سو ف ایک چھوٹا چمچ، آلو بخارا پانچ عدد، منقہ سات عدد، پودینہ ایک چھوٹا چمچ لے کر ان تمام اشیاء کو رات میں گرم پانی میں بھگو دیں، صبح انہیں مسل کر چھان لیں اور چھنا ہوا پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوتی ہے۔

اگر قبض کی وجہ سے گیس کی شکایت ہو تو رات سونے سے قبل ثابت اسپغول کا ایک چمچ پانی میں ملا کر لے لیا جائے یا ہلہلیہ باریک تراش کر کھانے کا ایک چمچ سوتے وقت، نیم گرم پانی کے ساتھ لے لیں۔ یہ پرانے نزلہ میں بھی فائدہ دے گا۔ قبض کے مریضوں کو انجیر، منقہ، پپیتا، امرود اور انگور استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

آخر میں یہ واضح کر دینا ضروری ہو گا کہ گیس کا مرض کوئی بہت خطرناک یا لاعلاج نہیں ہے، صرف اس کے درست سبب کا سراغ لگا کر اس کے مطابق علاج اور پرہیز کی ضرورت ہے اور اس سلسلے میں کوئی مستند معالج ہی آپ کو صحیح مشورہ دے سکتا ہے۔

نہایت توجہ طلب

جوابی لفافے یا منی آرڈر پر یہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں

اور پتے کا درو آخری دائیں پہلی کے نیچے ہوتا ہے لیکن گردے کے درد کی ٹیسس رانوں تک محسوس ہوتی ہیں اور پتے کی تکلیف دائیں شانے تک محسوس کی جاتی ہے جب کہ ان حصوں میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ اسی طرح پیٹ سے گزرنے والی خون کی بڑی رگوں پر جب گیس کا دباؤ پڑتا ہے تو قلب کا فعل متاثر ہوتا ہے اور گھبراہٹ، وحشت یا اختلاج کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو بلڈ پریشر پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ طب یونانی کی رو سے ارواح (گیس) پورے جسم میں گردش کرتی ہیں اور جسم کے ہر رگ وریشے تک پہنچ کر اس میں قوت پیدا کرتی ہیں۔ جدید سائنس بھی اس نظریہ کی تصدیق کرتی ہے کہ سانس میں موجود آکسیجن خون کی گردش کی بدولت جسم کے ایک ایک خلیہ تک پہنچتی ہے تاہم ان گیسوں کا تعلق معدے میں بننے والی گیس سے براہ راست نہیں ہے۔

تیزابیت معدہ کے مریض دو کھانوں کے درمیان کوئی ہلکی چیز مثلاً کیلا، کھیر یا دودھ لے سکتے ہیں۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد زیادہ پانی نہیں پینا چاہئے۔ بھر پور نیند اور ذہنی سکون پر بھی توجہ دی جائے

گیس کے مرض کا علاج انتہائی دشوار اور پیچیدہ ہے جتنی کہ اس کے پیدا ہونے کی وجوہ ہیں۔ گیس کے ہر مریض کے لئے بازار میں فروخت ہونے والے چورن، مکچر یا گولیاں فائدہ مند نہیں ہو سکتیں۔ ان سے وقتی طور پر فائدہ تو ہو سکتا ہے لیکن یہ مرض کا مستقل علاج نہیں ہے۔ ایسی زیادہ تر دوائیوں میں نمکیات اور نوشادری بھر مار ہوتی ہے اور یہ اجزاء بلڈ پریشر اور گردے کے مریضوں کے لئے مضر ہیں۔ اگر گیس، تیزابیت بڑھ جانے یا زخم معدہ کی وجہ سے پیدا ہو رہی ہو تو یہ دوائیں فائدہ پہنچانے کی بجائے تکلیف میں اضافہ کا سبب بن جاتی ہیں۔ گیس کے علاج میں غذا، اسے پکانے کے طریقوں اور کھانے کے انداز پر توجہ دینی چاہئے۔ ورزش اور چہل قدمی کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ کھانے کے دوران زیادہ گفتگو نہ کی جائے۔ وقت مقررہ پر کھانا کھایا جائے۔ تیزابیت معدہ کے مریض دو کھانوں کے درمیان کوئی ہلکی چیز مثلاً کیلا، کھیر یا دودھ لے سکتے ہیں۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد زیادہ پانی نہیں پینا چاہئے۔ بھر پور نیند اور ذہنی سکون پر بھی توجہ دی جائے۔

اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جانے کی وجہ سے گیس پیدا ہو رہی ہے تو غذا میں مریج مسالے اور گوشت کی مقدار کم کر دیں۔ ایک آسان اور خوش ذائق نسخہ یہ ہے کہ سو ف کو صاف کر کے توڑے پر رکھ کر ہلکا بھون لیں اور اسے پیس کر اس میں برابر مقدار میں چینی پیس کر ملا لیں۔ اس کو صاف اور خشک بوتل میں محفوظ کر لیجئے۔

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے اعمال کے لازوال فضائل

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کر دینے والے انتہائی آسان اعمال

اللہ کی رضا کے لئے اذان دینے کا ثواب

مؤذن کی فضیلت قرآن پاک میں: اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: ”اور بات کے لحاظ سے اس شخص سے زیادہ کون بہتر ہے جس نے اللہ کی طرف (نماز، اسلام اور اعمال صالحہ کی) دعوت دی اور نیک عمل کیے اور کہا کہ میں مسلمانوں میں سے ہوں۔“

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں: میرے علم کے مطابق یہ آیت مؤذنین (کی فضیلت) کے بارے میں نازل ہوئی ہے۔ (حدیث) حضرت براء بن عازبؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا پہلی صف (میں) نماز پڑھنے والوں پر اللہ تعالیٰ اور اس کے فرشتے رحمت بھیجتے ہیں اور مؤذن کی مغفرت کی جاتی ہے جہاں تک اس کی آواز پہنچتی ہے اور اس کی (اذان) رطب و یابس (خشک و تر) ہر مخلوق تصدیق کرتی ہے اور جتنے لوگ اس کے ساتھ نماز ادا کرتے ہیں ان کے ثواب کے برابر اس کو ثواب ملتا ہے (احمد نسائی) کیونکہ اسی مؤذن نے ہی ان کو نماز کی دعوت کے لئے اذان دی ہے اور عمل کرنے والے اور دعوت دینے والے دونوں ثواب میں برابر کے حصہ دار ہیں (فائدہ) اور جہاں تک آواز پہنچنے سے مغفرت کا مطلب وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کی اسی درجہ کی مغفرت فرماتے ہیں جس درجہ میں اس نے اپنی آواز کو اونچا کیا اس کا ایک معنی یہ بھی کیا گیا ہے کہ جہاں تک مؤذن کے گناہ ہوں تو ان کو بھی معاف کر دیا جاتا ہے

مؤذن پر اللہ کا ہاتھ: (حدیث) حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اللہ تعالیٰ کا ہاتھ مؤذن کے سر پر ہوتا ہے اور جہاں تک اس کی (اذان کی) آواز پہنچتی ہے اس کی مغفرت کر دی جاتی ہے۔ اذان کے ثواب کا کسی کو اندازہ نہیں:

(حدیث) حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اگر لوگوں کو معلوم ہو جائے کہ اذان دینے اور پہلی صف میں نماز پڑھنے کا کتنا ثواب ہے پھر ان کو (اذان اور پہلی صف میں نماز کا) موقع نہ ملے سوائے اس کے کہ وہ اس میں قرا ع اندازی کریں تو وہ قرا ع اندازی کرنے لگیں۔ (لیکن ان کو ان کے ثواب کا علم نہیں اس لئے وہ قرا ع اندازی نہیں کرتے بلکہ سبقت کی بھی کوشش نہیں کرتے

اگر اذان کے ثواب کا علم ہو تو تلواریں چلنے لگیں (حدیث) حضرت ابوسعیدؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اگر لوگوں کو معلوم ہو جائے کہ اذان کا کتنا ثواب ہے تو وہ (اذان دینے کیلئے) تلواروں سے مقابلہ کر کے (سبقت لے کر اذان دینے کی) کوشش کرنے لگیں۔

قیامت میں مؤذنین کی گردنیں لمبی ہوں گی (حدیث) حضرت معاویہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ فرما رہے تھے: قیامت کے دن مؤذن سب لوگوں میں لمبی گردنوں والے ہوں گے۔ (فائدہ) لمبی گردن کا ایک مطلب یہ ہے کہ ان کے عمل کثیر ہوں گے جو ان کو اذان اور نماز کی برکت سے حاصل ہوں گے یا حقیقتاً ان کی گردنیں لمبی ہوں گی کہ لوگ تو روز قیامت رش اور رنج میں ہوں گے کسی کا پسینہ اس کے مونہ تک پہنچ رہا ہو گا کسی کے کانوں تک اور کسی کا سر سے بھی اوپر تو گویا کہ اس دن مؤذن حضرات دیگر لوگوں سے گردنوں کے اعتبار سے طویل ہوں گے اور سروں کے اعتبار سے بلند ہوں گے یا یہ کہ ان کی گردنیں دراز نہیں ہوں گی بلکہ ان کا مقام و مرتبہ بلند ہوگا کیونکہ وہ روز قیامت کستوری کے ٹیلوں پر ہوں گے جبکہ لوگ حشر کی قسم و قسم کی تکالیف میں مبتلا ہوں گے یہ مؤذن ان کی مصیبت کو ان پر بیٹھ کر دیکھ رہے ہوں گے۔ (منہج تغیر یسیر)

قیامت میں کستوری کے ٹیلے پر:

(حدیث) حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تین قسم کے لوگ ایسے ہوں گے جن کو بڑی گھبراہٹ بھی نہیں گھبرائے گی نہ ان سے حساب کتاب ہوگا یہ لوگ کستوری کے ٹیلوں پر ہوں گے جب تک کہ باقی مخلوقات حساب کتاب سے فارغ نہ ہو جائیں (۱) وہ آدمی جس نے اللہ تعالیٰ کی رضا جوئی کے لئے قرآن پڑھا اور اس کے ساتھ کسی قوم کی امامت کرائی جب کہ وہ قوم اس نئے راضی تھی (۲) وہ مؤذن جو نمازوں کی طرف صرف اللہ کی رضا جوئی کیلئے پکارے (۳) وہ غلام جو اپنے اور اپنے پروردگار کے درمیان اور اپنے اور اپنے بالکوں کے درمیان بہت اچھا رہا (طبرانی)

قبروں سے نکلنے وقت اذان دے رہے ہوں گے (حدیث) حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ جب مؤذن حضرات اور تبلیہ کہنے والے (حاجی حضرات) قبروں سے

کھڑے ہوں گے تو مؤذن اذان دے رہے ہوں گے اور تبلیہ کہنے والے تبلیہ کہہ رہے ہوں گے۔

مؤذن شہید کی طرح: (حدیث) حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا (ترجمہ) اللہ کی رضا کے لئے اذان دینے والا اس شہید کی طرح ہے جو اپنے خون میں لت پت ہو وہ جو چاہے اذان اور اقامت کے درمیان اللہ تعالیٰ سے تمنا کر سکتا ہے۔

اذان کی برکت سے عذاب نہیں آتا

(حدیث) حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ترجمہ جب کسی بستی میں اذان دی جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو اس دن اپنے عذاب سے بچا دیتے ہیں۔

تنہا اذان دے کر نماز پڑھنے کا ثواب:

(حدیث) حضرت عقبہ بن عامرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ ارشاد فرما رہے تھے ”تیرا رب بکریوں کے اس چرواہے کو بہت پسند کرتا ہے جو پہاڑ کے کسی کٹڑے پر نماز کے لئے اذان دیکر نماز ادا کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں میرے اس بندے کی طرف دیکھو جو اذان دیکر نماز ادا کرتا ہے یہ مجھ سے ڈرتا ہے میں نے اپنے بندے کو معاف کیا اور اس کو جنت میں داخل کیا“ بارہ سال اذان دینے کا ثواب: (حدیث) حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص نے بارہ سال اذان دی اس کے لئے جنت واجب ہو جاتی ہے اور ہر روز کی اذان کا ثواب ساٹھ نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ہر اقامت کا ثواب تیس نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔

سات سال کی اذان کا ثواب: حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا (ترجمہ) جو شخص اللہ کی رضا کے لئے سات سال اذان دیتا ہے تو اس کیلئے دوزخ سے آزادی لکھ دی جاتی ہے۔

(بزار بسند جید)

(مزید فضائل آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

رمضان المبارک میں کلینک کا شید دل

رمضان المبارک میں لاہور کے علاوہ باقی تمام شہروں میں یکم صاحب کے کلینک کا ناٹھ ہوگا۔ لہذا لاہور آنے والے حضرات پہلے نئی فون کر کے شید دل معلوم کریں۔

ناقابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹونکہ نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنواریں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

دل پر بوجھ!!!

(حکیم ڈاکٹر علی کوثر چاند پوری)

رفیق احمد کے گھر مجھے جلد ہی ایک مریض کو دیکھنے کے لئے بلایا گیا تھا۔ سورج ابھی طلوع نہیں ہوا تھا اور آٹھ بجے سے پہلے میں کسی بیمار کو دیکھنے سے بچا کرتا تھا۔ کھٹی بنجنے کی آواز کانوں میں آتے ہی اعصاب میں خفیف سی گدگدی دوڑ گئی جس نے بڑھ کر جھنجھلاہٹ کی صورت اختیار کر لی۔ انتظار کے کمرے میں پہنچا تو دو جوان بیٹھے ہوئے تھے۔ ”معاف کیجئے، بہت بے وقت تکلیف دی“

”کیا بات ہے؟“ عزیز میاں بیمار ہیں، ان کا دل بہت زور سے دھڑک رہا ہے۔ اسی دوران میرے ڈرائیور نے ہارپن بجا دیا۔ اس کی یہ حرکت مجھے گراں گزری۔ میں نے ذرا مٹی سے کہا: ”آخرا تہی غلت کیوں ہے؟“ ایک شخص نے باہر جھانکنے کے بعد کہا: ”غالباً تکلیف بڑھ گئی ہے، عرفان بھی سائیکل پر آگیا ہمیں بلانے؟“ ”معاف کیجئے گا“ تکلیف بہت زیادہ ہے، ”نوکر کو بھی دوزخا بھائی جان نے۔ میں شیروانی پھن کر جلد ہی موٹر میں آ بیٹھا اور ڈرائیور نے جیب اتنی تیزی سے چلائی کہ میری آنکھیں جھپکنے لگیں۔ چند منٹ بعد ہی رفیق احمد کا مکان آگیا۔ بیمار مسہری پر بندھا ہوا پڑا تھا، اس کی آنکھیں بند تھیں، ہونٹ سوکھے ہوئے تھے ان پر چڑیاں جمی تھیں اور سارا جسم پسینہ میں تر تھا۔ وہ سڈول جسم اور ادھیڑ عمر کا ایک قبول صورت آدمی تھا۔ داڑھی بالکل منڈی ہوئی تھی۔

”یہ میرے بہنوئی ہیں اور رات ہی کو آئے ہیں، ان پر دل کا بہت ہی سخت دورہ پڑا ہے“ میں نے بیمار کو دیکھا اس کا دل چھاتی میں ہوں اچھل رہا تھا جیسے پولیاں توڑ کر باہر نکل آئے گا، نبض کافی تیز اور کمزور تھی، کبھی کبھی اس کی بینک فیل بھی ہو جاتی تھی۔ ”کیا بات ہے؟“ رفیق احمد نے پورا معائنہ کرنے سے پہلے ہی پوچھ لیا۔ ”بات وہی ہے جو آپ سمجھتے ہیں ان کے دل پر کوئی غیر معمولی بوجھ یا صدمہ ہے“ ”کوئی خطرہ تو نہیں ہے؟“ آپ کہیں تو میں ان کے بچوں کو بلا لوں تار دے کر“ ”بچوں کا آ جانا تو ہر حال میں اچھا ہے ویسے

کوئی فوری خطرہ نہیں معلوم ہوتا“ میں نے باہر آ کر دوا میں لکھ دیں اور رفیق احمد نے ٹیلی گراف آفس میں فون دے کر جیل پورتا دینے کو کہہ دیا۔

تین دن تک مسلسل علاج کے بعد بھی کوئی فائدہ نہ ہوا بلکہ حالت اور بگڑ گئی۔ بہترین مفرحات بھی بیکار ثابت ہوئے۔ آنتیں صاف کرنے کا کوئی اثر نہ ہوا، غذا میں صرف پھولوں کا رس اور دودھ دیا جا رہا تھا۔ اس عرصے میں مریض نے ایک پل کے لئے بھی آنکھ نہ جھپکائی تھی اور تمام مسکن دوائیں نیند لانے میں ناکام ہو چکی تھیں۔ ہاسپٹل میں داخل ہونے یا کسی ڈاکٹر سے انجیکشن لینے سے مریض بہت گھبرار رہا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ اگر میری دوا حلق سے اترے

ہی مجھے موت کے گھاٹ اتار دے گی۔ آپ کی دواؤں سے یہی غنیمت ہے کہ میں زندہ تو ہوں۔ بہتر کھنے گزرنے پر بھی کسی قسم کا اتفاق نہ ہوا تو مجھے بلایا گیا۔ اس مرتبہ رفیق احمد آپ ہی جیب ڈرائیور کر رہے تھے، راستے میں پٹرول میں کچرا آگیا اور انجن بند ہو گیا۔ تقریباً نصف گھنٹہ اسے درست کرنے میں لگ گیا اور جب ہم لوگ پہنچے ہیں تو اندر چند دیہاتی بیٹھے مریض سے آہستہ آہستہ باتیں کر رہے تھے۔ ان کا سامان بیرونی کمرے میں رکھا ہوا تھا۔ ہم دونوں وہیں ٹھہر گئے، اندر کوئی کہہ رہا تھا: ”کوئی کریم کی لگی نہیں تھی، کان کے پاس سے سنسنائی ہوئی نکل گئی تھی اور وہ ذرا دیر کے لئے بے ہوش ہو کر گر پڑا تھا۔ اس کے ہوش میں آتے ہی میں نے آپ کو تلاش کیا، آپ نہ جانے کہاں غائب ہو گئے تھے۔ میں اسی وقت شہر کے لئے چل پڑا، وہاں پہنچا تو آپ نہیں تھے اسی وقت یہاں سے گیا ہوا تار ملا چنانچہ میں گر دھاری، نٹھو اور قادر خان کو ساتھ لے کر یہاں آگیا“ مریض ان باتوں کو یوں سن رہا تھا جیسے وہ کسی فرشتہ کے منہ سے نکل رہی ہوں اور وہ ان پر یقین کرنے کے لئے مجبور ہوں، وہ منگنی باندھے بولنے والے کا منہ نکلے جا رہا تھا۔ ”آئیے! اب چلیں“ رفیق احمد یہ کہہ کر اندر چلے گئے، میں بھی ان کے پیچھے چلا گیا۔ دیہاتی ہمیں دیکھتے ہی کھڑا ہو گیا۔ رفیق احمد نے فوراً سو روپے کا نوٹ جیب سے نکال کر اسے انعام کے طور پر دیا۔ میں نے نبض پر ہاتھ رکھا جو بالکل ٹھیک تھی کوئی قرعہ عرس نہیں ہو رہا تھا۔

”آپ بالکل اچھے ہیں“ میں نے کہا۔ ”میں بھی ایسا ہی

محسوس کر رہا ہوں، یہ سب آپ کی عنایت ہے“

”اور میری رائے میں صرف اس خوشخبری کا کرشمہ ہو جو ابھی آپ کو ملی میں محسوس کر رہا تھا کہ آپ کے قلب پر کوئی بہت بڑا بوجھ ہے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ اس غلط فہمی کا بوجھ تھا۔ آپ سمجھے ہوئے تھے کہ ایک آدمی آپ کی گولی کا نشانہ بن چکا ہے“ ”مگر مجھ سے کیوں چھپایا آپ نے؟“ ”رفیق احمد نے پوچھا اور مریض کی آنکھیں پُر آب ہو گئیں۔ غالباً یہ خوشی کے آنسو تھے جو ایک شیر دل شکاری کی آنکھوں سے ٹپک پڑے تھے۔

برص اور شغلے کا پودہ

ایک دن میں کسی ضروری کام کے لئے سائیکل پر سوار ہو کر جا رہا تھا۔ راستے میں مجھے ایک تخلص دوست مل گیا۔ مصافحہ کرنے کی غرض سے جب میں سائیکل سے نیچے اترتا تو بات چیت کے دوران اس نے مجھے بتایا کہ میرے چہرے پر ایک طرف سفید چھاپ (برص) ہے اور میں نے اسے صرف یہ جواب دے کر کہ ”ہاں ہوگا“ اپنی راہ لی۔ بازار پہنچتے ہی دوسرے دوست نے بھی یہی کہا۔ آخر کار میرے دل میں شک جاگزیں ہوا اور جب برص وغیرہ کے نکلنے کی وجہ دریافت کی گئی تو بتایا گیا کہ یہ مرض چھلکی کھانے کے بعد لسی، چھاپھ پینے سے ہوا کرتا ہے۔ چار دوا چار میں علاج کرانے کی طرف مائل ہو گیا۔ ڈاکٹری دوائیں استعمال کے لئے بتائی گئیں نیز پوڈر وغیرہ مل لینا بھی مفید بتایا گیا۔ اس کے علاوہ کچھ کھانے کی دوا بھی استعمال کی گئی۔ مگر بے سود۔ سفید چھاپ (برص) برابر پھیلنا رہا۔ ایک دن ایک مرد سفید ریش نے پوچھا: ”برخوردار! تمہارے چہرے پر جو برص ہے اس کا علاج کیوں نہیں کرتے؟“ میں نے ان تمام علا جوں کی تفصیل انہیں بتائی جواب تک ہوئے تھے، اس پر وہ فرمانے لگے: ”میں تمہیں ایک معمولی اور ویسی علاج بتائے دیتا ہوں کیا تم (یہاں کی اصطلاح میں) شغلے جانتے ہو؟“ میں نے جواب دیا: ”جی ہاں! وہی نا جو آب پاشی کی کھیتوں اور کھالوں وغیرہ کے کناروں پر ہوتا ہے اور جس کے پتے زمین کے ساتھ لگے ہوتے ہیں“

(بقیہ صفحہ نمبر 31 پر ملاحظہ فرمائیں)

نا قابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور اولیاء کی زندگیوں کا انچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صابہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربات کا انچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

الرَّحِيمُ تَجَلَّالاً

(عدد = ۲۵۸)

جیسا کہ "الرَّحْمَنُ" کے ضمن میں بیان کیا گیا ہے کہ رَحْمَن وہ ذات پاک ہے کہ جب اس سے سوال کیا جائے تو وہ اسے پورا کرے جب کہ "الرَّحِيمُ" وہ ذات ہے کہ جس سے اگر سوال نہ کیا جائے تو غضب ناک ہو۔ گویا اس شعر کے مصداق:

اللَّهُ يُغْضِبُ أَنْ تَرُحَّتْ سُبُوَالِه

وَبَنَىٰ اذْمُ يُغْضِبُ أَنْ يُسْئَلُ

کہ اللہ تعالیٰ سے اگر سوال نہ کیا جائے تو غضب ناک ہوتے ہیں، جب کہ بنی آدم سے سوال کرنے سے ناراض ہوتے ہیں۔

رحمن ورحیم کے ضمن میں یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ رَحْمَن کی رحمت ہر کافر و مومن، نیک و بد سب کے لئے عام ہے جب کہ رحیم کی رحمت مومنین کے لئے خاص ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

﴿وَتَكُنْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾

اور اللہ تعالیٰ مومنین پر رحم فرمانے والا ہے۔

ایک حدیث پاک کا مقبوم ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں پر ستر ماؤں سے بڑھ کر رحیم ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"إِزْحَمُ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُزْحَمُكَ مَنْ فِي السَّمَاءِ" تو اہل زمین پر رحم کر آسمان والا تجھ پر رحم فرمائے گا۔ (ترمذی)

اوراد و وظائف

رقتِ قلب کا حصول:

یہ اسم سو بار روزانہ پڑھنے والا تمام آفات دنیویہ سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح جو شخص روزانہ ایک سو بار اس اسم پاک کا ورد کرے گا اس کے دل میں رقت اور شفقت پیدا ہوگی۔ (تھانوی)

دشمن سے نجات: اگر کسی کو کسی دشمن سے خوف ہو یا کسی مصیبت نے گھیر رکھا ہو وہ روزانہ بکثرت "الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ" کا ورد کرے یا لکھ کر باندھے انشاء اللہ دشمن اور مصیبت سے محفوظ رہے گا۔ (تھانوی)

درخت کے پھل میں برکت: اگر اسماء

پاک "الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ" کو لکھ کر اسے پانی سے دھو کر کسی پھلدار درخت کی جڑ میں ڈال دیں تو اس درخت کے پھل میں انشاء اللہ بہت برکت ہوگی۔ (تھانوی)

حصولِ ایمان: اگر کوئی کافر اعتقاد سے "یا رَحِيمُ" کا وظیفہ پڑھے گا انشاء اللہ مسلمان صاحبِ ایمان ہو کر مرے گا اور اگر کوئی مسلمان اس مبارک نام کو ایک ہزار مرتبہ پڑھے گا تو انشاء اللہ خاتمہ بالخیر ہو کر جانِ ایمان کے ساتھ نکلے گی۔

صاحبِ عزت ہو: اگر کوئی شخص صبح کی نماز کے بعد روزانہ سو مرتبہ "یا رَحِيمُ" خلوص کے ساتھ پڑھے گا تمام خلقت اس پر مہربان ہوگی دشمن بھی نرمی سے پیش آئیں۔

محبت پیدا ہو: اگر کوئی شخص انہی دو اسمائے پاک کو لکھ کر دھو کر کسی کو پلائے تو اس کے دل میں پلانے والے کے لئے بہت محبت پیدا ہوگی بشرطیکہ ایسا شرعاً جائز ہو۔ اور اگر انہی دونوں اسمائے پاک کو لکھ کر طالب اور مطلوب مع والدہ کے نام لکھ کر طالب باندھے تو بے پایاں محبت ہوگی۔ بشرطیکہ ایسا شرعاً جائز ہو۔ بصورت دیگر عمل کرنے والا اللہ تعالیٰ کے ہاں قابلِ گرفت ہوگا۔

قبولیت دعا وشفاء امراض: اس عظیم الشان اسم پاک کے بکثرت ورد سے شخص مستجاب الدعوات ہو جاتا ہے۔ یہ اسم حوادثِ زمانہ سے امان میں رکھتا ہے۔ اس کا پڑھنا گرمی کے بخاروں کو نفع دیتا ہے۔ ابراہیم نامی شخص کے لئے اس کا ورد مناسب ترین ہے۔ جب کہ اس کے ساتھ اسم ذات کو ملا کر پڑھا جائے۔

باعثِ امان: اسم رَحْمَن ورحیم خوف اور مضطر کے لئے باعثِ امان ہیں۔ (شیخ البوئی)

خاتمہ بالخیر ہو: اگر کوئی شخص ۲۵۸ مرتبہ روزانہ اس اسم پاک کی تلاوت کرے تو اس کا خاتمہ بالخیر اور ایمان پر ہو۔ سکرَات الموت میں نرمی ہو۔

برائے حاجات: اسم ذات "اللہ" کے تحت یومِ جمعہ کے دن عصر کے وقت کرنے کا عمل مذکور ہے۔ جس میں "یا اللہ یا رَحْمَنُ یا رَحِيمُ" کا ورد درج ہے۔ یہ اسم پاک بھی اس عمل میں شامل ہے۔ بہت زود اثر اور مجرب ہے۔ اپنی حاجات برآوری کے لئے اس پر عمل کریں۔

ہتھیاریوں سے حفاظت: اگر "الرَّحِيمُ" کو حروف مقطعات کی صورت میں یوں "ال ر ح ی م" ۲۸۰ مرتبہ لکھ کر بطور تعویذ گلے میں ڈالیں تو تلوار اور چھری کے دھارا اثر

نہ کرے گی۔ انشاء اللہ۔ (سید محمد تقی نازکی)
نقوش اسم پاک "رحیم": مندرجہ بالا امور کے لئے اس اسم پاک کے نقوش کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نقوش کی مختلف صورتیں یہ ہیں:

مربع حنی (۷۸۶)			
ر	ح	ی	م
م	ی	ح	ر
ح	ر	م	ی
ی	م	ر	ح

شکست مضمر (۷۸۶)		
۸۳	۹۰	۸۵
۸۸	۸۶	۸۴
۸۷	۸۲	۸۹

مضمر (مربع) ۷۸۶			
۵۷	۷۰	۶۷	۶۴
۶۸	۶۳	۵۸	۶۹
۶۲	۶۵	۷۲	۵۹
۷۱	۶۰	۶۱	۶۶

ذوالکتابت (مربع) (بوئی) ۷۸۶			
ر	ح	ی	م
۱۱	۳۹	۲۰۱	۷
۳۸	۸	۱۰	۲۰۲
۹	۲۰۳	۳۷	۹

ذوالکتابت (مربع) ۷۸۶			
۷	۳۸	۱۲	۲۰۱
۱۳	ر	ح	۳۷
۱۹۹	ی	م	۹
۳۹	۱۰	۱۹۸	۱۱

(بحوالہ "اسماء الحسنیٰ شرح اوراد و وظائف و نقوش")

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

در دسر روکنے کے 8 طریقے

در دسر ایک ہمہ گیر مرض ہے۔ دنیا میں کروڑوں افراد اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ صرف امریکا میں 40 ملین افراد اس سے متاثر ہیں۔

احمد خان خلیل

ان احتیاطی تدابیر کی مدد سے در دسر شروع ہونے سے پہلے آپ اسے روک سکتے ہیں۔ در دسر خواہ کسی قسم کا ہو، اذیتناک ہوتا ہے تاہم شاذ و نادر ہی یہ کسی سنگین مرض کی علامت ہوتا ہے۔ اگر آپ کا در دسر بہت شدید ہو، بار بار ہو، زیادہ دیر ہو، سر کی چوٹ کے بعد اٹھا ہو یا اس کے ساتھ سُن پنا پیا جائے، زبان اور بینائی میں خلل واقع ہو، سانس کی تنگی ہو، حافظہ ختم ہو جائے تو ان صورتوں میں آپ معالج سے رجوع کیجئے۔ 90 فیصد در دسر تین قسموں میں تقسیم کئے جاسکتے ہیں:

تناؤ کا در دسر: یہ 60 فیصد ہوتا ہے۔ کندھوں، گردن اور چہرے کے عضلات کے تناؤ سے ہوتا ہے۔ سر کی پچھلی طرف سے شروع ہو کر آگے آتا ہے۔ چند یا یعنی سر کے اوپر شدید دباؤ پیدا کرتا ہے یا کنپٹیوں کے درمیان ماتھے میں سخت درد ہوتا ہے۔ عموماً دائیں اور بائیں دونوں طرف برابر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ دباؤ یا پریشانی ہو سکتے ہیں یا آنکھوں کا دباؤ، آنکھوں کا بہت جھپکنا یا بڑھکی بڑھکی کے اوپری حصے کی خرابی ہو سکتی ہے۔

حقیقہ، آدھا سببی: اس قسم کے درد والے مریض 30 فیصد ہوتے ہیں۔ سر کی رگوں کے غیر معمولی پھیلاؤ یا سکڑن سے درد تپکن والا ہوتا ہے۔ اس درد سے 11 فیصد آبادی متاثر ہوتی ہے۔ عورتوں کی تعداد مردوں سے دگنی ہوتی ہے۔ یہ درد غذائی حساسیت (مثلاً شراب اور ایسی غذاؤں سے ہوتا ہے جن میں امینیز (Amines) پائے جاتے ہیں۔ امینیز سے مراد امونیا یا امینو ایسڈ کے اجزاء ہیں) خواتین میں ماہواری کے ہارمونوں کی کمی بیشی سے۔ بعض خاندانوں میں اس قسم کے درد کا رجحان پایا جاتا ہے۔

جوف انف (سائی نس) کا در دسر:

در دسر سے متاثرہ افراد میں سے اکثر جو یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں جوف انف (Sinus) کا در دسر ہے، دراصل وہ یا تو حقیقہ (آدھا سببی) سے متاثر ہوتے ہیں یا تو بتی در دسر (کلسر ہیڈ ایک) سے متاثر ہوتے ہیں جس کا دورہ دن میں 4 سے 8 مرتبہ لوں کی صورت میں پڑتا ہے۔ خالص سائی نسی در دسر صرف 2 فیصد افراد میں پایا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ہلکا بخار ہوتا ہے، ناک بند ہوتی ہے یا بہتی ہے اور سارے بدن میں کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

در دسر کی ہمہ گیری:

در دسر ایک ہمہ گیر مرض ہے۔ دنیا میں کروڑوں افراد اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ صرف امریکا میں 40 ملین افراد

اس سے متاثر ہیں۔ ان میں بعض نامور شخصیات مثلاً ڈارون، مارکس، نالسانائی اور فرانسوا اس سے متاثر رہے ہیں

درد روکنے کی تدابیر

1- کسی وقت کا کھانا نہ چھوڑئے:

اگر آپ چھ گھنٹے کچھ نہیں کھاتے تو خون میں شکر کم ہو جاتی ہے۔ دماغ کو گلوکوز پہنچنا ضروری ہے لہذا خون کی رگیں سکڑ کر گلوکوز نہ پہنچاتی ہیں۔ در دسر ان رگوں کی سکڑن سے نہیں ہوتا بلکہ بعد کے پھیلاؤ سے بھی ہوتا ہے۔

2- در دسر پیدا کرنے والی غذاؤں سے بچئے:

جن غذاؤں میں امینیز (Amines) پائے جاتے ہیں یعنی امونیا اور امینو ایسڈز والی غذاؤں میں یا مشروبات، ان سے بچیں۔ (مثلاً پیاز، مغزیات، شراب، رس دار پھل، کیٹو، مالٹا اور گردے، کبکبی وغیرہ) مونوسوڈیم گلوٹامٹ، نائٹریٹس اور مصنوعی شکر اسپارٹیم، کینٹین کا بھی در دسر سے تعلق بتایا جاتا ہے۔ یہ فوری طور پر در دسر نہیں لاتی جب اس کا اثر اترتا ہے تو در دسر ہوتا ہے۔

3- بقدر ضرورت فولاد اور حیاتین "ب" استعمال کیجئے: خون میں پایا جانے والا فولاد آکسیجن کو منتقل کرتا ہے۔ جب فولاد کم ہو تو آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں۔ نیز تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ در دسر حقیقہ (آدھا سببی) سے متاثرہ افراد میں حیاتین "ب" کم پائی گئی ہے۔ لہذا آپ ایسی غذا استعمال کریں جس میں فولاد اور حیاتین "ب" دونوں ہوں۔ مثال کے طور پر مرغی کا گوشت، دالیں، کشمش وغیرہ۔ مزید احتیاط کے لئے بطور ضمیمہ (یعنی گولیوں کی شکل میں) فولاد اور حیاتین "ب" استعمال کریں۔

4- صحت مند طرز حیات اپنائئے:

پوری نیند سونے سے در دسر کم ہی ہوتا ہے۔ نیند میں 20 سے 30 منٹ کی تین چار بار ورزش جس سے جسم کے اندر زیادہ آکسیجن پہنچے، مفید ہوتی ہے (اگر آپ کو محنت، مشقت یا ورزش سے تکلیف ہو جاتی ہے تو ورزش سے چند گھنٹے پہلے کوئی دافع درد گولی کھالیں)۔ اگر سگریٹ پیتے ہیں تو اس عادت کو ختم کر دیجئے۔ سگریٹ پینے سے آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور دماغ کو جانے والی خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں تاکہ زیادہ آکسیجن حاصل کریں۔ اس سے در دسر ہو جاتا ہے۔

5- گھنٹوں اپنی میز پر نہ بیٹھے رہیے:

انسانی جسم کئی گھنٹوں تک ایک ہی وضع پر نہیں رہ سکتا۔ کئی گھنٹوں تک بلا حرکت رہنے سے عضلات کی طرف

خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اس لئے دن میں کئی بار جسم کی وضع بدلتی ضروری ہے۔ بیٹھتے وقت صحیح انداز یہ ہے کہ کمر سیدھی رہے، پیر مضبوطی سے فرش پر جتے ہوئے ہوں، سر آگے جھکانے کے بجائے سیدھا رکھا جائے۔ کرسی ایسی ہو کہ کمر کو اس سے آرام پہنچے۔

اگر کمپیوٹر کی اسکرین پر نظر جمائے رکھنے سے آنکھوں میں دباؤ محسوس ہو تو اپنی آنکھوں کو تھیلیوں سے ڈھانپ لیجئے، 30 سیکنڈ تک اندھیرے میں دیکھئے پھر آنکھیں بند کر لیجئے، آنکھوں سے ہاتھ ہٹا کر پھر آہستہ آہستہ آنکھیں کھول لے۔

6- کیمیائی اجزاء در دسر پیدا کرنے والے کیمیائی اجزاء سے بچئے: پیٹ، جل کرنے والی چیزیں، پیٹرول کا دھواں، سخت قسم کی خوشبوئیں یہ سب چیزیں در دسر شروع کر سکتی ہیں جن سے خون کی رگیں، بعض صورتوں میں غیر معمولی طور پر سکڑ جاتی ہیں اور دفعتاً پھیل جاتی ہیں۔ اگر آپ ان سے بچ نہیں سکتے تو اپنی جگہ کو ہوادار رکھئے۔

7- دھوپ سے بچئے:

دھوپ سے جلد کا سرطان بھی ہو سکتا ہے، اس سے قطع نظر دھوپ سے جسم میں پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) بھی ہوتی ہے۔ دیر تک سورج کی طرف مسلسل دیکھنے سے چہرے کے عضلات میں تناؤ آ جاتا ہے اور اس سے سخت قسم کا در دسر ہو سکتا ہے۔ علاج یہ ہے کہ دھوپ سے بچ کر رہا جائے، دھوپ کے چشمے لگائیے، دھوپ کا ہیٹ پہنئے اور خوب پانی پیجئے۔

8- خاصی تعداد میں منفی برق پارے (ION) جمع کیجئے: برق پارے (ION) ہوا کے ان ذرات کو کہتے ہیں جن میں بجلی ہوتی ہے۔ بجلی منفی اور مثبت ہوتی ہے۔ فطری ماحول میں مثبت بجلی اور منفی بجلی کا تناسب پانچ اور ایک ہوتا ہے۔ لیکن مصنوعی ماحول میں جیسے کنکریٹ، اسفالٹ، فولاد، شیشہ، ٹولیم، وینائل اور حرارت پہنچانے کے مرکزی نظام جیسی جگہوں پر مثبت برق پارے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ایک چوتھائی افراد میں اس کی وجہ سے دوران سرا در دسر کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے لئے آپ یہ اقدامات کریں: مصنوعی کپڑے (ٹائیلون) وغیرہ نہ پہنیں۔ سدا بہار پودے اور ایسے پودے جن میں پھول نہیں لگتے۔

توجہ طلب

لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، منی آرڈر بھیجتے وقت منی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ "عبقری" کو ضرور ارسال فرمائیں۔

روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

(کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل تجویز کریں گے۔ جبکہ معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں تو جب طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جو ابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا شیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔۔۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

بہن کا رشتہ

(طا کراچی)

محترم حکیم صاحب: میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہماری ایک بہن ہے جو مجھ سے بڑی ہے ان کی عمر تقریباً 32 سال کی ہونے کو آئی ہے لیکن ان کا رشتہ کہیں بھی طے نہیں ہو رہا بہت اچھے اچھے رشتے آئے لیکن بات نہیں بنتی کچھ بہن ہی نہ کر دیتی ہے اور کچھ لڑکے والے۔ میں اپنی بہن کے سلسلے میں بہت پریشان ہوں وہ نفسیاتی مریضہ سی بنتی جا رہی ہے والدین بھی ان کی فکر میں گھلتے جا رہے ہیں مہربانی فرما کر کوئی ایسا وظیفہ بتا دیں جسے میں اپنی بہن کے رشتے کے لئے کر سکوں یا میری والدہ کر سکیں کیونکہ بہن خود اپنے رشتے کے لئے وظیفہ نہیں کرتی، میری بہن کو شادی شدہ اور میٹرک پاس لڑکے فوراً پسند آ جاتے ہیں جبکہ میرے والد صاحب اس حق میں بالکل نہیں ہوتے لہذا دعا فرمائیں

جواب

اس قسم کے مسائل اکثر رسالہ میں آتے رہتے ہیں اور ان کے جواب بھی تحریر کرتا رہتا ہوں تمام ایسی بہنیں جو اس قسم کے مسائل سے دوچار ہیں وہ دراصل اپنے آئیڈیل کا تاج محل گرائیں یعنی اصل میں ہمارے معیار کا معاملہ بہت ہی عجیب و غریب ہے ہم ایسے رشتے چاہتے ہیں جو کہ ہمارے عقل دل و دماغ کو پوری طرح سے مناسب لگیں اور بعض اوقات وہ نامناسب ہوتے ہیں ہمارے پیش نظر، حسن، دولت، عمر، جمیز، بڑا مکان، بڑا نام وغیرہ اور اسی وجہ سے بے شمار رشتے رکے ہوئے ہیں کیا خیال ہے قارئین اکثر ایسا نہیں ہوتا کیا اس کی کوئی شرعی حیثیت ہے مزید رشتوں کے وظائف رسالہ میں لکھے ہیں دیکھ کر پڑھیں آپ کو اور دیگر تمام قارئین کو تمام وظائف کی اجازت ہے۔

بانڈ اور انگریزی

(ش۔ف۔ج)

محترم مدیر: میری عمر 22 سال ہے اور میں بی اے کی طالب علم ہوں میں نے بی اے کا امتحان دو دفعہ دیا مگر میری

ابراہیمی پڑھیں 7 بار والدین کے لئے چینی پر سورہ فاتحہ 41 بار پڑھ کر دم گرد بنا اور کسی نہ کسی شکل میں وہ استعمال کریں اگر روزانہ پڑھ کر اس پر دم گرد دیا کریں اس طرح 40 دن کریں انشاء اللہ اللہ بہتری لائے گا

بیٹی کو نیند نہیں آتی

جناب مدیر صاحب: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری ایک ہی بیٹی ہے جس کا نام ج۔د۔ن عمر تقریباً 23 سال ہے رات کو تقریباً 3 یا 4 بجے سوئی ہے اور دن کو 11 یا 12 بجے اٹتی ہے اس وقت کے درمیان بھی تھوڑے تھوڑے وقفے سے جاگتی رہتی ہے جاگنے کے بعد کاپی اور کتابوں پر لائیں مارتی رہتی ہے اور کہتی ہے کہ میں دفتر کا کام کر رہی ہوں ناشتہ دو بجے کے قریب کرتی ہے اور دوپہر کا کھانا مغرب کے بعد کھاتی ہے اور رات کا کھانا دکھ دیتے ہیں جب جی چاہے کھاتی ہے جب کسی کام کا کہیں تو کہتی ہے کہ میں فارغ نہیں ہوں کاپیاں اور کتابیں لیکر لائیں مارتی رہتی ہے جب کوئی کتاب یا کاپی وغیرہ ادھر ادھر ہو جائے تو شور مچاتی ہے یہ بھی کہتی ہے کہ کوئی چیز مجھے ڈراتی ہے اب اس کا ڈر کچھ کم ہو گیا ہے کیونکہ میں درود شریف، الحمد شریف چاروں قل اور آیت کرسی پانی پڑھ کر ہلائی ہوں آپ سے التماس ہے کہ اس معاملہ میں ہماری رہنمائی فرمائیں

جواب

عمل مستقل کریں لا جواب عمل ہے مزید بیٹی پر سورہ الطارق کی آخری آیات انھم یکدون کیدا (سورہ 86، 16 تا 17) سے آخر تک 21 بار پڑھ کر دم گرد کریں اور پانی پر دم کر کے اس کے چھیننے اس کے چہرے اور سینے پر چھڑکیں اگر یہ عمل صبح و شام کریں تو نہایت اچھا ہوگا تمیں چالیس دن تک یہ عمل کریں درمیان میں وقفہ نہ کریں

اچھی پڑھائی کیلئے

(م/نا معلوم)

بیٹی کا نام "ز" ہے۔ پہلے پڑھائی میں بہت اچھی تھی، اب کتاب کھولتی ہے تو اس سے پڑھائیں جا رہا، یاد نہیں ہوتا۔ پتہ نہیں اسے نظر ہوئی ہے یا کسی نے کچھ کیا ہے۔ آپ اس پر

انگلش رہ جاتی ہے پہلے میں انگلش بڑے شوق سے پڑھتی تھی مگر جب سے بی اے میں انگلش کا پڑچہ رہ گیا ہے اب میرا دل نہیں لگتا کچھ مجھ سے انگلش یاد نہیں ہوتی بہت کوشش کرتی ہوں لکھ کر بھی یاد کرتی ہوں مگر پھر بھول جاتی ہے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میرا یہ مسئلہ حل ہو جائے کیونکہ مجھے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق ہے اور میں پڑھ لکھ کر اپنے باپ کا ہاتھ بنانا چاہتی ہوں کیونکہ میں گھر میں سب سے بڑی ہوں مجھ سے چھوٹا میرا بھائی ہے وہ دماغی طور پر صحیح نہیں ہے ایک مسئلہ اور ہے میرے والدین میں لڑائی ہوتی رہتی ہے گھر بیوسٹے پر نہیں، بلکہ ان دونوں کے اپنے رشتے داروں پر میرے والد کی اپنی کوئی زمین نہیں ہے میرے نانے ہمیں مکان بنانے کے لئے زمین دی ہے میرے ابواب میری امی سے کہتے ہیں کہ میرے ماموں وغیرہ ہمیں گھر بنا دیں انکل ان دونوں کی لڑائی ہے ہم بہت عاجز ہیں انکل میں نے اسی کام کے لئے ایک بانڈ بھی خریدا تاکہ وہ نکل آئے اور ہم اپنا مکان بنا سکیں انکل میں نے کئی جگہوں پر نوکری کے لئے درخواست دی مگر کوئی کام نہیں بنا حتی کہ ان جگہوں پر مجھ سے بھی کم تعلیم یافتہ نوکری کر رہی ہیں آپ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جو آسان بھی ہو، میں آسانی سے کر سکوں اور میرے یہ مسئلہ حل ہو جائیں تو میں بھی زندگی اچھے طریقے سے گزار سکوں کئی دفعہ تو میرا دل کرتا ہے کہ خود کشی کر لوں مگر پھر اپنے خدا سے ڈر لگتا ہے اور سوچتی ہوں کہ زندگی تو ایک بار ملتی ہے

جواب

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ نے جو بانڈ لیا ہوا ہے اس کی شرعی حیثیت کیا ہے حلال ہے یا حرام یہ علماء سے ضرور پوچھیں

دوسرا آپ کی انگلش کے لئے آپ کو محنت کرنی چاہیے اس کے لئے پرانی انگلش اخبارات پڑھنی چاہئیں ڈکشنری سے مدد لینی چاہئے جب تک روزانہ کئی گھنٹے انگلش کو لکھنے اور پڑھنے کا وقت نہیں دیں گی اس وقت تک انگلش کا معاملہ درست نہیں ہوگا اس کے علاوہ آپ "یا علیم یا خیر یا واسع" نہایت توجہ اطمینان اور یکسوئی کے ساتھ روزانہ 313 دفعہ پڑھیں اول آخر درود شریف

دم بھی کر دیں اور تعویذ بھی دے دیں۔ تاکہ اس کا پڑھائی میں دل لگے۔ اور یہ کامیاب ہو جائے۔ اس کا میڈیکل کا آخری سال ہے۔ اس کے لئے دعا بھی کریں۔

جواب یہ عمل بتا رہا ہوں اسی کو پڑھیں، دم تعویذ کی ضرورت نہ پڑے گی۔

عمل برائے دیگر قضاے حاجت

قضاے حاجات کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے کہ سورۃ فاتحہ سات بار اور یہ دُور دُشرف دو سو مرتبہ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأَمِيِّ وَالْإِلَهِ وَصَحْبِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ اور يَا خَفِيَّ اللُّطْفِ
اَذْكُرْنِي بِلُطْفِكَ الْخَفِيِّ

پانچ سو (۵۰۰) بار، الحمد شریف سات بار اور دُور دُشرف دو سو (۲۰۰) بار اور يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ (۵۰۰) سو بار پڑھے اور اپنی حاجت گڑ گڑا کر خداوند تعالیٰ سے مانگے، بہت جلد اُمید برآوے۔

زندگی کی منزل نہیں ملی

ن۔و

السلام علیکم!

يَا وَاسِعُ، يَا عَزِيزُ، يَا اللَّهُ

آپ نے جو تسبیح ۱۱۰۰ دفعہ پڑھنے کو کہا تھا، اس پر میں عمل کر کے با وضو اسے پڑھ رہی ہوں۔ لیکن چونکہ میں طالب علم ہوں تو اب ہفتے میں دو دن میں یہ تسبیحات پڑھتی ہوں۔ آپ سے یہ پوچھنا تھا کہ اُسے با وضو پڑھنا ہے؟ چونکہ اکثر سفر کے دوران وضو نہیں ہوتا، پھر بھی زبان پر کلمہ یا استغفار رہتا ہے۔ تو کیا اگر وضو نہ ہو تو یہ تسبیح پڑھی جاسکتی ہے؟

جس طرح اللہ نے انسان کو اس دنیا میں بھیجا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کو دین و دنیا دونوں کی نوک پلک سنوار کر گزارے۔ اسی طرح بحیثیت انسان کوشش کرنی ہوں کہ اپنی روٹین (Routine) میں اُس ہستی کو بھی یاد رکھوں جس نے مجھے جیسا بھی اس دنیا میں بھیجا ہے اس کے بتائے ہوئے شرم و حیا کے دائرے اور اپنے والدین کے وسائل کو مدبر نظر رکھتے ہوئے اپنی تعلیم اور محنت، لگن اور جستجو کو جاری رکھوں۔

مجھے اُس مالک کی ذات پر پورا بھروسہ اور یقین ہے۔ (الحمد للہ)۔ لیکن شاید جب کبھی اپنی ذات پر بغور سوچتی ہوں تو شاید ایک ڈری ڈری سی اس کی وہ بنائی ہوئی مخلوق اپنے آپ کو محسوس کرتی ہوں۔ اس دنیا سے جانا تو سب کو ہی ہے اور موت برحق ہے۔

آپ سے اتنی گزارش ہے کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں، کہ اللہ مجھے ہمت، حوصلہ دے اور میں اپنی طرح کے

لوگوں کے لئے کچھ کر سکوں۔ مجھے اس بات کا بخوبی اندازہ ہے کہ میں جتنی بھی تعلیم یافتہ ہوں، شاید اور بھی ایسے لوگ ہیں جن کی پہنچ سے یہ تعلیم بھی بہت دور ہے۔ اللہ مجھے میری اپنی field میں رہتے ہوئے کامیابی اور کامرانی سے نوازے اور میں ان کے لئے کچھ کر سکوں۔ اور اگر کوئی سورۃ جو مجھے میری زندگی کی منزل پانے میں کار آمد ثابت ہو تو تجویز کر دیجئے گا۔ جو میں آسانی سے روز اس پر عمل کر کے پڑھ سکوں۔ اور کسی بھی چیز کو کچی نیت سے پڑھا جائے تو اس کے پڑھنے کی راحت اور سکون ضرور محسوس ہوتا ہے۔

جواب اس وظیفے کے ساتھ یہ وظیفہ پڑھیں۔

پریشان حال اور مصیبت زدہ کے لئے

اسم اعظم وہ مبارک دعا ہے جو حضرت علی المرتضیٰ نے مرفوعاً روایت فرمائی ہے (کمانی الغنیہ)۔ یہ دعا ہر پریشان حال مصیبت زدہ کے لئے نافع ہے۔ جس تم زدہ مصیبتوں میں مبتلا شخص نے یہ دعا پڑھی ہے، اللہ تعالیٰ نے اس کی حاجت روائی فرمائی ہے اور حضور پاک ﷺ نے بعض لوگوں کو خواب میں ارشاد فرمایا ہے کہ یہ دعا اسم اعظم ہے۔

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی نے غنیۃ الطالبین میں یہ قصہ ذکر فرمایا ہے (جس کا خلاصہ یہ ہے)۔ حضرت علیؑ نے کعبہ شریف کے گرد ایک شخص کو بعض دردناک اشعار کے ذریعے فریاد کرتے سنا۔ وہ اپنے جرم کی معافی اور مصیبت و بیماری سے خلاصی مانگ رہا تھا۔ آپ نے حضرت حسنؑ کے ذریعے اسے بلوایا۔ وہ ایک خوبصورت شخص تھا اور اس کے جسم کا دایاں حصہ مفلوج تھا۔ حضرت نے اس سے پوچھا، تم کون ہو؟ تو اس نے بتایا کہ میں عربی ہوں۔ میرے والد نے مجھے گناہوں سے روکا تو میں نے ان کے چہرے پر تھپڑ مار دیا۔ وہ اپنی اونٹنی پر سوار ہو کر کعبہ شریف آئے اور میرے لئے (چند دردناک اشعار پڑھ کر) بددعا کی۔ ابھی وہ دعا سے فارغ نہیں ہوئے تھے کہ مجھ پر وہ مصیبت آگئی جو آپ ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ پھر جب وہ واپس آئے تو میں نے انہیں راضی کر لیا اور ان سے درخواست کی کہ جس جگہ بددعا کی تھی وہیں جا کر میرے لئے دعا فرمائیں۔ وہ جانے کے لئے اونٹنی پر سوار ہوئے مگر اس سے گر پڑے اور ان کا انتقال ہو گیا۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے ارشاد فرمایا: کیا میں تمہیں ایسی دعا نہ سکھاؤں جو میں نے حضور کریم ﷺ سے سنی ہے اور آپ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو غمزدہ شخص اس دعا کو پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اس کی مصیبت دور فرمائیں گے۔ اور وہ دعا یہ ہے:

اللَّهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ يَا عَالِمَ الْخَفِیَّہِ يَا مَنِ السَّمَاءِ بِقُدْرَتِهِ مَبْنِیَّةٍ وَیَا مَنِ الْاَرْضِ بِقُدْرَتِهِ مَدْحِیَّةٍ وَیَا مَنِ الشَّمْسِ وَالْقَمَرِ

بُنُوْرُ جَلَالِہِ مُشْرِقَہِ مُضِیَّۃٌ وَیَا مُقْبِلَہِ عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ رَّکِیۃٌ وَیَا مُسْکِنَ رُغْبِ الْخَافِیْقِیْنِ وَ اَہْلِ الْبَلِیَّۃِ وَ یَا مَنْ حَوَاجِ الْخَلْقِ عِنْدَہُ مَقْضِیَّۃٌ وَ یَا مَنْ تُجٰی یُوسَفُ عَلَیْہِ السَّلَامُ مِنْ الْعُبُوْدِیَّۃِ وَ یَا مَنْ مَنْ لَیْسَ لَہُ بَوَابٌ یُنَادِیْ وَلَا صَاحِبٌ یُعْشٰی وَلَا وَزِیْرٌ یُوْتٰی وَلَا غَیْرُہُ رَبُّ یُدْعٰی وَلَا یَزْدَادُ عَلٰی الْحَوَاجِیْنَ اِلَّا کَرَمًا وَجُوْدًا۔ صَلِّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ اٰلِہٖ وَ اَغْطِیْ سُوْلٰی اِنِّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ یَا حٰی یَا قَیُّوْمُ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ۔

پھر حضرت علیؑ نے ارشاد فرمایا اس دعا کو سنبھال لو کیونکہ یہ عرش کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ اس بیمار شخص نے یہ دعا مانگی تو اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء فرمادی۔ پھر اس نے خواب میں نبی کریم ﷺ کو دیکھا اور آپؐ سے اس دعا کے بارے میں پوچھا، تو آپؐ نے ارشاد فرمایا، یہ اسم اعظم ہے۔

سو تیلی ماں اور بیماری

(ن/۱۱)

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں اکیلی ہوں۔ بچپن میں میری والدہ کا انتقال ہو گیا تھا۔ میرا کوئی بہن بھائی نہیں ہے۔ میں سو تیلی ماں کے پاس رہتی ہوں۔ اور وہ مجھ پر بہت ظلم کرتی ہے۔ میری عمر ۱۷ سال ہے۔ ہر بات پر بارتی ہے۔ اس نے اسکول بھی نہیں پڑھنے دیا۔ گھر کا سارا کام لیتی ہے۔ اور میرا باپ ماں کے پیچھے لگا ہوا ہے۔ اتنے ظلم کرتی ہے کیسے بتاؤں۔ اس کے تین چھوٹے بچے ہیں وہ بھی بہت ظلم کرتے ہیں۔ میرے ماموں نے میرا رشتہ لینے سے انکار کر دیا۔ اب کوئی بھی چارہ نہیں۔ میرا باپ بھی مجھ سے نہیں بولتا۔ یہ خط میں نے کسی سے لکھوایا ہے۔ اور میرے سر میں درد رہتا ہے۔ جس سے نظر کی عینک لگی ہوئی ہے۔ اور میں گردے کی مریضہ ہوں۔ نیز موٹا بہت ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ اس کا آپریشن کروایا جائے۔ لیکن میرے گھر والے مجھے دوائی بھی نہیں لے کر دیتے۔ آپ رحم دلی سے میرے لیے کوئی راستہ نکالیں۔ کئی دن تک روٹی کھانے کو نہیں دیتے جس سے میری بیماری اور تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ میں اس گھر سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔

جواب بہن آپ ہمت کر کے سورۃ القریش ۱۲۱ بار روزانہ پڑھیں اور تمام گھروالوں کے دل کا تصور کر کے پٹھائیں اور اپنے اوپر پٹھائیں۔ اٹھتے بیٹھتے بھی یہ سورۃ نہایت کثرت سے پڑھیں۔ ۹۰ دن یہ عمل کریں آپ کے لیے انشاء اللہ تعالیٰ خزانہ غیب سے دروازے کھلیں گے۔

مستند روحانی نسخے

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

بندہ نے ایک درس کے دوران سرور کو نمین ﷺ کی تعلیم فرمائی ہوئی دعا کی افادیت اور فضائل بیان کیے۔

بِسْمِ اللّٰهِ عَلٰی دِیْنِیْ وَ نَفْسِیْ
وَوَلَدِیْ وَ اَهْلِیْ وَ مَالِیْ ط

ایک محسن نے اپنا ایک ذاتی مشاہدہ بیان کیا کہ جب سے اس عمل کے متعلق سنا ہے اسی دن سے اس کو معمول بنالیا ہے کہ اس کی طاق اعداد پڑھ لیتا ہوں یعنی کم از کم تین بار اور زیادہ جتنا ہو سکے ان کی فیکٹری میں ایک واقعہ ہوا کہ فیکٹری کے عقب میں شام سے پہلے کچھ چور داخل ہوئے اور قیمتی مشین کھول رہے تھے اور چوکیدار گیٹ پر مطمئن بیٹھے تھے انہیں عمارت کے عقب کی خبر نہ تھی۔ اللہ پاک کی کریمی دیکھیں کہ اسی وقت ایک بڑا سانپ نکلا، چوکیدار اس سانپ کے پیچھے دوڑے اور سانپ نے عمارت کی پچھلی طرف کا رخ کیا جس طرف چور اپنا کام کر رہے تھے اب جب چوکیدار نے چوروں کو مصروف عمل دیکھا تو شور مچایا یوں چور بھاگ گئے اور سانپ بھی غائب ہو گیا حالانکہ چور اپنے کام کے آخری مراحل میں تھے۔ اللہ پاک نے ایک بڑے نقصان سے اس دعا کی برکت سے بچالیا، دوسرا واقعہ بتانے لگے کہ ان کی فیکٹری میں کیمیکل ہوتا ہے جو فوراً آگ پکڑ لیتا ہے رات کی شفٹ میں ایک نئے آدمی نے غلطی سے اس کا ڈھکن اٹھا کر لائٹ سے اس کے اندر کیمیکل کی مقدار جانچنا چاہی تو کیمیکل نے فوراً آگ پکڑ لی اور اس نے لائٹ فوراً باہر پھینک دیا اور تھوڑی سی آگ فوراً بجھا دی گئی، ورنہ پوری فیکٹری انسانوں سمیت ہم کی طرح پھٹ جاتی اس مسنون دعا کی برکت سے حفاظت ہوگئی

قارئین بندہ وقتاً فوقتاً اپنے مشاہدات مذکورہ عنوان سے لکھتا رہے گا، اگر آپ کے پاس کوئی چشم دید واقعہ ہو تو ہمیں ضرور لکھیں یا بتائیں۔ (مدیر)

کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخوردگی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس آزاد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ہمیں گفٹ کر دیں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگی۔ آپ صرف اطلاع کریں مگلوئے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ (ادارہ)

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا، شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

ترکیب عمل:

یہ عمل کیا جاسکتا ہے ہمارے بزرگوں کا عمل ہے دعا ہے اللہ تعالیٰ پڑھنے والے کی طرف سے قبول فرمائے

(8) دیندار بننے کا آسان نسخہ:

حضرت شاہ عبدالغنی پھولپوری قدس سرہ العزیز نے ارشاد فرمایا (کہ جس شخص کو) شدید قبض طاری ہو اور قلب میں انتہائی ظلمت اور جمود پیدا ہو گیا ہو اور سالہا سال سے دل کی یہ کیفیت نہ جاتی ہو تو ہر روز وضو کر کے پہلے دو رکعت نماز نفل توپ کی نیت سے پڑھے پھر سجدہ میں جا کر بارگاہِ رب العزت میں عجز و ندامت کے ساتھ خوب گریہ و زاری کرے اور خوب استغفار کرے پھر اس وظیفہ کو (۳۶۰) مرتبہ پڑھا جائے

☆ یا حبیبی یا قیوم لا الہ الا انت

سبحنک انی کنت من الظالمین

ترجمہ: اے زندہ رہنے والے اے قائم رکھنے والے تیرے سوا کوئی معبود نہیں تو پاک ہے بے شک میں ہی ظلم کرنے والوں میں سے ہوں (پارہ ۷ آیت ۷۷ سورۃ الانبیاء) وظیفہ مذکور میں یا حبیبی یا قیوم دو اسماء الہیہ ایسے ہیں جن کے اسم اعظم ہونے کی روایت ہے اور آگے وہ خاص آیت ہے جسکی برکت سے حضرت یونس علیہ السلام نے تین تاریکیوں سے نجات پائی پہلی تاریکی اندھیری رات کی، دوسری پانی کے اندر کی، تیسری مچھلی کے شکم کی، ان تین تاریکیوں میں حضرت یونس علیہ السلام کی کیا کیفیت تھی اس کو خود حق تعالیٰ جل شانہ نے ارشاد فرمایا ”وھو مظلوم“ اور وہ گھٹ رہے تھے کظم عربی لغت میں اس کرب و بے چینی کو کہتے ہیں جس میں خاموشی ہو حضرت یونس علیہ السلام کو اسی آیت کریمہ کی برکت سے حق تعالیٰ شانہ نے غم سے نجات عطا فرمائی اور آگے یہ بھی ارشاد فرمایا کہ

وَ کَذٰلِکَ نُنَجِّی الْمٰؤْمِنِیْنَ

ترجمہ اور اسی طرح ہم ایمان والوں کو نجات عطا فرماتے ہیں لیکن معلوم ہوا کہ قیامت تک غموں سے نجات پانے کے لئے نسخہ نازل فرمایا گیا جو کلمہ گو بھی کسی اضطراب و بلا میں کثرت سے اس آیت کریمہ کا ورد رکھے گا ان شاء اللہ تعالیٰ نجات پائے گا۔ (بحوالہ مستند روحانی نسخے) (بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

کسی بھی ماہ کا نیا چاند دیکھنے کے بعد پہلے جمعہ سے مستقل سات دن تک نیچے لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق روزانہ دن میں یا رات میں ایک وقت اور جگہ متعین کر کے پابندی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے ان مبارک ناموں کا وظیفہ پڑھے اگر کسی مجبوری سے جگہ اور وقت کی تبدیلی ہو جائے تو کوئی حرج نہیں ہوگا اگر کسی کو بدرجہ مجبوری یہ عربی دعا یاد نہ ہو سکے تو اس کا اردو ترجمہ ہی پڑھ لے ان شاء اللہ محروم نہ رہے گا

جمعہ کے دن یا اللہ یا ہُوْ ا ایک ہزار مرتبہ
ہفتہ کے دن یا رحمن یا رحیم ایک ہزار مرتبہ
اتوار کے دن یا واحد یا احدُ ایک ہزار مرتبہ
پیر کے دن یا صمد یا وِجْز ایک ہزار مرتبہ
منگل کے دن یا حی یا قیوم ایک ہزار مرتبہ
بدھ کے دن یا ختنان یا منان ایک ہزار مرتبہ
جمعرات کے دن یا ذا الجلال و الاکرام ایک ہزار مرتبہ
اور جمعہ کے دن بعد نماز جمعہ کم از کم تین مرتبہ یہ دعا پڑھے
ترجمہ: ”اے اللہ میں آپ سے درخواست کرتا ہوں ان عظیم اور مبارک ناموں کے واسطے سے کہ آپ رحمت بھیجے حضرت محمد ﷺ پر اور آپ کی پاکیزہ آل پر اور سوال کرتا ہوں یہ کہ مجھے شامل فرمائے اپنے مقرب اور نیک بندوں میں، مجھے یقین کی دولت عطا فرما دنیاوی امراض مصیبتوں اور آخرت کے عذاب سے اپنی امان میں رکھ ظالموں اور دشمنوں سے میری حفاظت فرما ان کے دلوں کو پھیر دے ان کو شر سے ہٹا کر خیر کی توفیق عنایت کرنا آپ ہی کے اختیار میں ہے یا اللہ میری اس درخواست کو قبول فرمایہ میری صرف ایک کوشش ہے پھر وسوسہ اور توکل آپ ہی پر ہے (بیان کردہ حضرت مولانا افتخار الحسن صاحب کاندھلوی)

فائدہ بندہ عاجز کی ادنیٰ رائے یہ ہے کہ جس مقصد کے لئے پڑھا جائے اس کی نیت کر لی جائے اور جب تک وہ مقصد پورا نہ ہو لگاتار ہر ماہ کے پہلے جمعہ سے سات دن کرتے رہیں مجرب و اکسیر عمل ہے یقین محکم ہونا ضروری ہے کسی ناگہانی آفت یا مصیبت کے درپیش ہونے کے وقت چاہے وہ مصیبت فصلوں پر باغات پر یا جانوروں پر آئی ہو یا انسانوں پر آئی ہو اس مصیبت کے دفع کی نیت کر کے

طبی مشورے

مستقل سلسلہ

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط بھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔

نوٹ: دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے

شدید فیض ہے

(م، ش، ۱۱، جز اول)

حکیم صاحب عرصہ تین ماہ سے مجھے شدید فیض ہے ایک ایک گھنٹہ قضاے حاجت کیلئے پیشا ہوتا ہوں میری عمر 32 سال ہے شادی ہوئے ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔ پچھلی سردیوں میں دودھ گرم میں سوف ڈال کر پیتا تھا۔ آج کل رات کو سونے سے پہلے دودھ میں برف ڈال کر پیتا ہوں۔ برائے مہربانی رہنمائی فرمائیں

جواب

ٹھنڈا دودھ پینا چھوڑ دیں، اطر مفل زانی۔ جب تیکار لے کر اس کے اوپر لکھی ترکیب کے مطابق دو ماہ استعمال کریں۔ اور اس کے بعد لکھیں۔

دمہ، بلغمی کھانسی، نیند نہ آنا

(م، ب۔ مظفر گڑھ)

محترم مدیر! ہم عبقری میگزین باقاعدگی سے لیتی ہیں آپ بہترین نسخے بنا کر خلق خدا کی خدمت کر رہے ہیں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے کئی سالوں سے دمہ کی شکایت ہے ساتھ ہی بلغم اور کھانسی بھی بہت شدید ہے کسی بھی دوائی سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے جوڑوں کا درد ہے اور نیند بہت کم آتی ہے روزانہ 5 ملی گرام کی نیند کی گولی کھاتی ہوں اس کے باوجود اچھی نیند نہیں آتی چاہے ساری رات سوئی رہوں۔ آپ کوئی ایسا نسخہ بتائیں کہ اللہ تعالیٰ مجھے مکمل شفاء عطا فرمائے۔

جواب

بہن دمہ دراصل غذائی بد پرہیزی سے بڑھتا ہے اور تجربہ شاید ہے جب بھی غذائی بد پرہیزی کی، یہ بڑھ گیا۔ ورنہ نازل رہتا ہے۔ آپ کو ایک نبوی ﷺ نسخہ بتاتا ہوں، بہت آزمودہ اور لا جواب ہے۔ (حو (لنفاہی): زیتون (100 گرام)۔ کلونجی (20 گرام)۔ خم میتھی (20 گرام)۔ قط شریر (20 گرام)۔ ادویات کوٹ پس کر روغن میں ملا کر ایک چمچ صبح دوپہر شام کھانے کے بعد مستقل 2 ماہ استعمال کریں یہ نسخہ جوڑوں کے

دردوں دمہ، معدے کی تبخیر بادی اور گیس کے علاوہ جن خواتین کو ایام کی کمی ہوا اس کیلئے مفید ہے۔

پیٹ میں کیڑے اور خون کی کمی

(م، ع، نوشہرہ)

محترم مدیر: میرے بیٹے کی عمر 11 سال ہے اس کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ خون کی کمی کا شکار ہے، کمزور ہے۔ خوش خوراک نہیں ہے۔ گلا بھی خراب رہتا ہے، گلے میں خراش رہتی ہے، آپ نسخہ تجویز کر دیں۔

جواب

بہن سب سے پہلے تو بچے کو ایسا پانی پلائیں جس میں لوہا بچھا ہوا ہو۔ یعنی کوئی لوہے کا ککڑا لے کر خوب آگ میں سرخ کر لیں پھر اسے پانی میں بجھا دیں۔ اس طرح 7 بجھاؤ دیں اور پھر وہی پانی بوتلوں میں بھر کر محفوظ رکھیں۔ بچے کو وہی پانی پلائیں۔ دوسرا آپ انجیر 3 عدد روزانہ بچے کو صبح نہار منہ کھلائیں۔ انجیر ایک تو نبوی ﷺ علاج ہے اور دوسرا پیٹ کے امراض اور کیڑوں کے لئے نہایت اکسیر ہے۔ مزید روغن زیتون 1/2 چمچ صبح وشام استعمال کریں یعنی کھانے کے بعد 2 ماہ یہ ترکیب کریں نہایت فائدہ ہوگا۔ انشاء اللہ

بال جھڑپے ہیں

(ر، ک۔ کراچی)

محترم مدیر صاحب! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال بہت زیادہ جھڑپے ہیں حالانکہ پہلے میرے بال گھنے تھے اور اب یہ حال ہے کہ سردھوتے وقت بھی بہت زیادہ بال گرتے ہیں، (Panteen) شیپو استعمال کرنے سے خشکی تو کم ہوگئی لیکن بال جھڑپے لگے۔ کوئی نسخہ یا ہر بل شیپو تجویز فرمائیں۔

جواب

بہن ان تمام قسم کی شیپو کی وجہ سے خواتین کے بال برباد ہو گئے ہیں لیکن نئے نئے اشتہارات کی وجہ سے خواتین شیپو لینے پر مجبور ہو جاتی ہیں حالانکہ یہ سراسر نقصان اور دھوکا ہے۔ آپ بہن ایسا کریں رہیٹا، آملہ اور بانجھ اور مہندی کے پتے ہر ایک 50 گرام لے کر 5 کلو پانی میں ان کو بکا کوٹ کر بھگو دیں اور اس پانی کو 1/2 گھنٹہ ابالیں اور پھر

انہیں روزانہ اسی پانی سے سردھویں۔ کوئی شیپو صابن قطعی استعمال نہ کریں۔ 2 ماہ مستقل بالوں کے تمام امراض کیلئے لا جواب نسخہ ہے۔ اور اگر روزانہ دن میں 3 بار ناف میں کوئی سائیل لگائیں تو نفع دوگنا ہو جائے گا۔

عجیب قسم کا موٹا پاؤں اور چہرے پر تیل

(س، ک، نامعلوم)

محترم مدیر صاحب: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر 18 سال ہے اور وزن 38 کلو ہے۔ میری جسامت ٹھیک ہے لیکن چہرہ کافی کمزور ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ چہرہ تھوڑا ٹھیک ہو جائے، میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا رنگ گورا ہے لیکن چہرے پر بھورے رنگ کے تیل ہیں۔ برائے مہربانی دودھ اور پھل کے علاوہ کوئی آسان علاج تحریر فرمائیں۔ میری دو بہنیں جن کی عمر 11 اور 6 سال ہے وہ بھی بہت کمزور ہیں ان کے لئے بھی کوئی دوائی تحریر فرمائیں، آپ کا احسان ہوگا۔

جواب

آپ سب سے پہلے بادی چیزیں کھانا چھوڑ دیں اگر کوئی کریم یا لوشن استعمال کرتی ہیں تو فوراً چھوڑ دیں۔ صابن عام سادہ بلکہ لائف بوائے ہی بہتر ہے استعمال کریں۔ بطور دوا مندرجہ ذیل نسخہ 3 ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ عجوبہ، اطر مفل شاہسترہ، اطر مفل کشیز۔ اچھے دواخانے کا لے کر طریقہ استعمال اس پر سے پڑھ کر استعمال کریں۔ غذا نمبر 5 اور 16 استعمال کریں۔

کالایر قان اور علاج کے چکر

(ا۔ ف۔ ش)

محترم حکیم صاحب: عرض یہ ہے کہ میرا بھائی پچھلے تین چار سال سے شدید قسم کے اعصابی دردوں میں مبتلا ہے۔ عمر اس کی تقریباً 23 سال کے قریب ہے۔ لیکن حالت یہ ہوگئی ہے کہ اپنی عمر سے کئی گنا بڑا دکھتا ہے۔ وہ پچھلے دو سال سے ہپاٹائٹس کی میں بھی مبتلا ہے۔ ان دو امراض کو لے کر ہم بڑے بڑے ڈاکٹرز کے پاس گئے ہیں لیکن وہ ڈاکٹرز Pain Killers اور چند طاقت کی گولیوں سے آگے نہیں بڑھے۔ چند ایک حکیموں سے بھی مشورہ ہوا۔ انہوں نے بھی

تلی دلائی کٹھیک ہو جائیگا۔ لیکن بے سود، پہا ٹائٹس تو کسی حد تک کنٹرول ہے کیونکہ اس کی L.F.T بالکل نارمل ہے۔ (الحمد للہ)۔ لیکن جو بنیادی مسئلہ ہمارے لئے بنا ہوا ہے وہ اس کی دردیں ہیں۔ پچھلی جانب پیٹھ سے لے کر گردن تک شدید کھچاؤ اور درد رہتا ہے۔ پسلیاں ہاتھ لگانے سے دکھتی ہیں۔ چھاتی کا بھی یہی حال ہے۔ کسی کو ٹھیک سے گلے نہیں مل سکتا۔ صحت کمزور ہو گئی ہے۔ یوں کہیں کہ ہڈیوں کی مٹھی بن گیا ہے۔ آجکل تو اور بھی بُرا حال ہے۔ نماز بھی ٹھیک طرح نہیں پڑھ سکتا۔ جوان لڑکے کی یہ حالت دیکھی نہیں جاتی۔ دسمبر میں اکتا کر ایک Medical Specialist سے لاہور میں ٹائم لیا۔ انہوں نے صورت حال دیکھ کر اور HCV کی رپورٹ وغیرہ دیکھ کر فرمایا کہ انجیکشنز کی ضرورت نہیں ورنہ ہم تو Injections لگوانے پر بھی آمادہ ہو گئے تھے۔ انہوں نے ہدایت کی کہ ہر ماہ اپنی A.L.T کروا کر مجھے فون پر بتاتے رہو۔ انہوں نے بھی ایک کپسول جگر کے لئے اور ایک طاقت کے لئے دیا ہے۔ اور بوقت ضرورت کوئی Pain Killer لینے کی ہدایت کی ہے۔ لیکن ”مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی“ والی بات صادق آتی ہے۔ رات میں بیٹھا آپ کی کتاب ”کلوچی کے کرشمات“ پڑھ رہا تھا تو اللہ نے یہ بات ذہن میں ڈالی کہ آپ سے بھی رابطہ کروں۔ براہ کرم و ہمدردی میرے خط

کا جواب ضرور دیجئے گا۔ امیں آپ سے فون پر بھی رابطہ کی کوشش کروں گا۔ انشاء اللہ

جواب

ہواشانی - ہلدی - مٹھی - سونف - پھنکوی بریاں - گل مدار، یا آک کے پھول، ہمون گلوت پیس کر 1/2 چمچ پانی کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ 3 سے 5 ماہ تک۔ 4 اور 5 غذا زیادہ 6-7 اور 8 کم استعمال کریں۔

اعصابی کھچاؤ، شوگر، بلڈ پریشر

(ن۔م۔ارشیدہ)
محترم مدیر: میری عمر ۶۰ سے ۶۵ سال ہے میں شوگر اور بلڈ پریشر کی مریض ہوں۔ آنکھوں کی روشنی بہت خراب، اعصابی کھچاؤ بہت رہتا ہے۔ جڑے، سرگردن کی رگیں اٹھتی ہیں۔ پاؤں پر دم بہت رہتا ہے۔ پیٹ بھی بڑھا ہوا ہے۔ صبح شام انسولین لیتی ہوں۔ انسولین کی خوراک بڑھتی جا رہی ہے۔ اس کے باوجود شوگر کنٹرول میں نہیں۔ ڈاکٹروں نے سارے ٹیسٹ کروائے۔ جگر بڑھا ہوا ہے، دل بھی بڑھا ہوا ہے۔ چلنے میں سانس پھولتا ہے۔ یورک ایسڈ، کولسرول بڑھا رہا ہے۔ پیشاب میں پروٹین بھی جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں گردے خراب ہو رہے ہیں، شوگر کنٹرول رکھیں۔ میرا وزن بہت زیادہ بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ 102 KG وزن ہے۔ اتنی تکلیف کے

باوجود وزن کیوں کم نہیں ہو رہا، پاؤں میں درد بہت ہو رہا تھا، پھر رفتہ رفتہ وزن بڑھنا شروع ہو گیا۔ بچے بھی نہیں ہیں، بھائیوں کے ساتھ رہتی ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کوئی پریشانی نہیں۔ شوگر ہوئے ۱۲ سے ۱۳ سال ہو گئے۔ پاؤں میں درد بہت ہے، چلا نہیں جاتا۔ آج سے دو سال پہلے آپ کی شوگر کی گولیوں کا نسخہ لکھا ہے وہ رسالہ میں نے پڑھا۔ اب آپ بتائیں وہ گولیاں کہاں ملیں گی، میرے لئے فائدہ مند ہیں گی، کیونکہ میرا وزن زیادہ ہے دوا میں طاقت ہے، طاقت کی دوا ہے۔ ویسے مجھے کمزوری بہت لگتی ہے۔ تھوڑا سا چل پھر لوں، زیادہ بول لوں، جھکوں ہو جاتی ہے چکر آنے لگتے ہیں نیند آنے لگتی ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پتا نہیں کتنا کام کیا ہے اور جسم میں سانس ہی نہیں رہ جاتا۔ اس لئے برائے مہربانی مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں۔ مجھے نسخہ لکھ کر بھیج دیں یا دوا بھیج دیں۔ شکریہ

جواب

آپ جب شوگر منگوائیں اور مکمل کورس استعمال کریں۔ مزید ایک نسخہ لکھتا ہوں چاہیں تو وہ استعمال کریں۔
ختم ریحان - عطر قرحہ - ریٹھا - ختم سرس - ہمون لے کر پیس کر بڑے کپسول بھر کر دن میں 3 بار ایک کپسول پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ 90 دن تک 3 اور 4 نمبر غذا کم استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی دھاڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیوں، مرہ، آملہ، مرہ ہر پڑ، مرہ بھئی، مونگ پھلی، شربت انجبار، خجین، جامن، فالہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، پھلی بینن والی، چنے، کرلی، نمٹا، حلیم، بڑا قہوہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بینن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (مٹھی)، بینن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینن، پکڑے، انڈے کا آلیٹ، دال مسور، نمٹا نوکچ، پھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشادری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلوچی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شام پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دسکھی، پیپڑ، کھجور تازہ، خر بوزہ، شہوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گھنڈ دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، مینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امروہ، گرما، سردا، خر بوزہ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹرڈ، جلیبی، برنی، کھویا، گندیریاں، گنے کا رس، تر بوز، شربت بزروری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، کڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کچھدی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الا پچی، بھئی دانہ والا مٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایتھی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آکس کریم، فالوہ، فروثر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا ساں، انڈے کی سفیدی، پھلی دار بنزیاں، سلاو، کے پتے، سوڈھے کا اچار، بوگوٹھ، ناشپاتی، تازہ گٹھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الا پچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بالنگو، سیب	آلو گو بھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا راستہ، بند گوبھی اور اس کی سلاو، دہی، بھلے، آلو چھولے، مکی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھئی، خمیرہ مردارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

زمین کا طوق کیسے اٹھاؤ گے؟؟

اندلس کے اموی حکمران الحکم نے پہاڑی کی چوٹی سے وادی کبیر کے کنارے پر ایک طائرانہ نظر ڈالی، بڑا دلکش منظر تھا۔ دریا کے کنارے بلند و بالا درختوں کی قطار چلی گئی تھی، عقب میں وسیع سبزہ زار پھیلا ہوا تھا، سبزہ زار ختم ہوتے ہی قرطبہ کی عمارتیں شروع ہو گئی تھیں۔ آفتاب غروب ہونے کو تھا اور شفق کی سرخی میدان کے سبزے سے گھلے ل کر عجیب بہار دے رہی تھی۔ الحکم کو یہ منظر ایسا بہایا کہ میدان میں ایک عظیم الشان قصر بنوانے کا فیصلہ کر لیا۔

انجینئر اور کارگر مگر طلب کر لئے گئے، نقشہ تیار ہو گیا، زمین کی پیمائش کی گئی، قصر کے حسن کو دوبالا کرنے اور باغات لگوانے کے لئے قرب و جوار کے مکانات گرانے کا فیصلہ ہوا، مالکوں سے بات چیت کی گئی، سب نے معقول معاوضہ لے کر مکان دے دیے لیکن ایک بیوہ خاتون نے اپنا مکان بیچنے سے صاف انکار کر دیا۔ شاہی حکام نے ہر چند کہا، دوسرے لوگوں سے کئی گنا قیمت پیش کی، دباؤ ڈالا، ڈرایا دھمکایا مگر بیوہ عورت تحریریں کے دام میں نہ آئی، نہ دھمکیوں سے مرعوب ہوئی۔ معاملہ الحکم تک پہنچا، وہ سخت چراخ پا ہو گیا، فوراً فرمان جاری کیا: ”مکان زبردستی لے لیا جائے اور قصر کی تعمیر شروع کر دی جائے“ حکم کی تعمیل ہوئی۔ کو تو ال نے بیوہ کو زبردستی مکان سے نکال دیا۔ کدال اور بھاؤ ڈے حرکت میں آ گئے، دیکھتے ہی دیکھتے مکان زمین بوس ہو گیا۔ چند ماہ بعد اس جگہ ایک خوش نما قصر اٹھائے کھڑا تھا۔

قیامت کے روز جب حاکموں کا حاکم ذرا ذرا حساب لے گا اور عدل و انصاف کے لئے رعایا اور بادشاہ اور فقیر و غنی سب کو ایک قطار میں کھڑا کر دے گا، جب غریب و بے نوا اپنے اچھے اعمال کی بدولت نا انصاف بادشاہوں پر سبقت لے جائیں گے

عورت نے عدالت میں بادشاہ پر استغاثہ دائر کر دیا۔ قاضی سے کہا: ”میں ایک بیوہ ہوں، بادشاہ نے میرے یتیم بچوں کا حق غصب کر لیا ہے، بادشاہ کے مقابلے میں انصاف کی توقع کم ہے لیکن اگر آپ آزادی اور جرات سے کام لیں اور انصاف کریں تو میرے بچے کبھی اپنے حق سے محروم نہیں رہ سکتے۔“

”بی بی بے فکر رہو، میں عدل و انصاف سے کام

لوں گا، بادشاہ اور ایک غریب عورت میری نظر میں یکساں ہیں، اگر تمہارا حق بنتا ہے تو کوئی تمہیں اس حق سے محروم نہیں کر سکتا“ قاضی نے جواب دیا۔

قاضی بادشاہ کی طبیعت سے خوب واقف تھا جو بڑا تند مزاج اور خعلہ صفت انسان تھا۔ ایک بار اس نے دھوکے سے اپنے تین سو خائفین قتل کر کے ان کے سراپے نکل پر لٹکوا دیئے تھے۔ کسی کو اس کے سامنے بولنے کی مجال نہ تھی۔

قاضی نے عورت کو لمبی تاریخ دے دی اور الحکم کے نام عدالت میں حاضر ہونے کے حکم جاری کر دیئے۔ عورت لمبی تاریخ ملنے کے بعد مایوس ہو گئی لیکن قاضی چاہتا تھا کہ مقدمے کی سماعت کی نوبت نہ آئے اور دوسری تدابیر ہی سے غریب عورت کا حق مل جائے۔

قصر تعمیر ہو چکا تھا، باغات لگ رہے تھے۔ ایک روز قاضی کو خبر ملی کہ بادشاہ قصر کا معائنہ کرنے تنہا جا رہا ہے۔ قاضی ایک گدھے پر خالی بورا لادے پہنچ گیا اور عرض کی کہ غلام اس جگہ کی مٹی بطور اعزاز اپنے باغ میں ڈالوانا چاہتا ہے، ایک بورا بھرنے کی اجازت دیجئے۔ بادشاہ نے اجازت دے دی۔ قاضی بورا بھر چکا تو کہنے لگا: ”تھوڑا سا ہاتھ بنائیے میں بورا گدھے پر رکھ لوں“ بادشاہ تسخرانہ انداز میں ہنس دیا اور بوجھ اٹھانے میں مدد دی، لیکن بورا بہت بھاری تھا، اٹھ نہ سکا۔

قاضی نے کہا: ”اے امیر! آپ ایک بورے کا بوجھ دوسرے کی مدد سے بھی نہیں اٹھا سکتے پھر قیامت کے روز جب حاکموں کا حاکم ذرا ذرا حساب لے گا اور عدل و انصاف کے لئے رعایا اور بادشاہ اور فقیر و غنی سب کو ایک قطار میں کھڑا کر دے گا، جب غریب و بے نوا اپنے اچھے اعمال کی بدولت نا انصاف بادشاہوں پر سبقت لے جائیں گے اور جب وہ غریب بیوہ عورت جس کا مکان زبردستی چھین کر آپ نے نکل بنوایا ہے بارگاہِ ایزدی میں آپ کے خلاف استغاثہ دائر کرے گی اور اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دے گا کہ اس زمین کا طوق آپ کی گردن میں ڈال دیا جائے تو آپ اس کا بوجھ کیسے اٹھا سکیں گے؟“

الحکم قاضی کی تقریریں کر رہا تھا اور اسی وقت حکم دیا کہ محل اور باغات مع ساز و سامان کے اس بیوہ عورت کو دے دیئے جائیں۔

خلیفہ کا دعویٰ خارج کر دیا گیا

قاضی ابن جازم کو خلیفہ معصوم باللہ کا ایک پیغام پہنچا: فلاں

شخص کے متعلق آپ نے حال ہی میں جو فیصلہ کیا ہے اور لوگوں کو ان کا مال دلوا دیا ہے اس کی طرف میرا بھی حق نکلتا ہے، مجھے بھی مدعی سمجھئے اور میرے دعوے پر غور کر کے میرا حصہ بھی دلوائیے۔

جازم نے جواب میں کہلا بھیجا: عدالت کا جوا میری گردن میں ڈال کر آپ فرماتے ہیں کہ میں بغیر گواہوں کے آپ کا دعویٰ مان لوں، یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ آپ گواہ پیش کیجئے۔

خلیفہ نے کہلا بھیجا: فلاں فلاں میرے دو معزز گواہ ہیں۔ قاضی نے جواب دیا: وہ گواہ آپ کے نزدیک معزز ہوں گے میں جب تک یہ نہ دیکھ لوں کہ وہ شریعت کے مطابق شہادت دینے کے قابل ہیں یا نہیں، آپ کے دعوے کو نہیں مان سکتا نہ ان کی شہادت قبول کر سکتا ہوں

گواہوں کو جب پتہ چلا کہ ان پر سخت جرح ہونے والی ہے، انہوں نے گواہی دینے سے انکار کر دیا، خلیفہ کا دعویٰ خارج کر دیا گیا۔

علم دین کی توقیر

لوگوں کو جب پتہ چلا کہ صحیح بخاری کے جامع اور اپنے وقت کے سب سے بڑے محدث امام محمد بن اسماعیل بخاریؒ نے زمانہ دراز کے بعد اپنے وطن واپس آ رہے ہیں تو پورا بخارا ان

امام محمد بن اسماعیل بخاریؒ نے زمانہ دراز کے بعد اپنے وطن واپس آ رہے ہیں، تو پورا بخارا ان کے استقبال کے لئے نکل کھڑا ہوا۔ جوش و خروش کا یہ عالم ودینار آپ پر بچھا ور کر دیئے۔

کے استقبال کے لئے نکل کھڑا ہوا۔ جوش و خروش کا یہ عالم تھا کہ لوگوں نے بے شمار درہم و دینار آپ پر بچھا ور کر دیئے۔ اتنا عظیم الشان استقبال آج تک کسی کا نہ ہوا تھا۔ بخارا کے امیر خالد بن احمد الذہلی کے دل میں کھٹک پیدا ہو گئی۔ ادھر جاہ طلب اور دین فروش لوگوں نے بھی جوامام کی اس مقبولیت سے خار کھانے لگے تھے، اسے بہکا دیا۔ بظاہر ناراضی کی کوئی وجہ نہیں تھی، اس لئے امیر نے امام صاحب کے پاس اپنا آدھی بھیجا کہ آپ اپنی کتاب بخاری شریف اور تاریخ مجھے آکر سنایا کریں۔ امام نے پیغام سنا تو غصے سے ان کا چہرہ سُرخ ہو گیا۔ فرمایا: ”امیر سے کہہ دو میں علم دین کو سلاطین و امراء کے دروازے پر لے جا کر ذلیل نہیں کر سکتا۔ اسے علم حدیث کا شوق ہے تو میرے مکان پر یا میری مسجد میں عام طلبہ کے ساتھ بیٹھ کر پڑھے۔“

امیر بخارا امام کے اس بے باکانہ جواب پر سخت ناراض ہوا اور حکم دیا کہ وہ بخارا سے نکل جائیں۔ امام فوراً اٹھ کھڑے ہوئے اور سر قند کے مضافات میں چلے گئے اور تھوڑے عرصے بعد اپنے اللہ سے جا ملے۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شپ نہ لگا سیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

خواب: کمرے کی چھت

(ن-م/نامعلوم)

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم!

خواب کچھ یوں ہے کہ میری مسز نے دیکھا کہ جس کمرے میں ہم رہتے ہیں اس کمرے کی چھت میں دراڑیں پڑی ہیں اور ڈر رہی ہے کہ چھت اور گر جائے گی اور چاہتی ہے کہ گھر سے باہر کہیں جا کر سوئیں۔ کبھی کبھی رات کو دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ نہ ہاتھ پاؤں ہلتے ہیں اور نہ آواز نکلتی ہے اور کچھ دیر بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جواب:

اس گھر میں کالے جادو کے کچھ تعویذ دبائے ہوئے ہیں۔ گھر کے مغرب کی جانب کو چھانیں اور تلاش کریں۔ یہ عمل منگل کے دن کیجئے گا۔

تلاش کرتے ہوئے سورۃ الکوش کثرت سے پڑھیں پھر ان کو پانی میں بہادیں اور اس کا مستقل روحانی علاج کریں۔

خواب: زمین اور قبر

(ز-ف/میانوالی)

یہ خواب میری بہن (الف) کو آیا تھا کہ ہمارے ماموں کے گھر، جہاں ہم رہتے ہیں، صحن میں کھڑی ہوں۔ اچانک میں (الف) اُد پر اُڑنے لگتی ہوں تو مجھے خوف آتا ہے کہ میں کہیں نیچے کی طرف نہ جانے لگوں۔ پھر مجھے بہت سے جن نظر آتے ہیں جو اُڑ رہے ہیں۔ پھر میں ایک دم سے نیچے کی طرف آنے لگتی ہوں تو دل میں سوچتی ہوں کہ کہیں اللہ مجھے زمین کے نیچے یعنی قبر میں نہ لے جائے اور نیچے کا حال دکھائے۔ میں دعا کرتی ہوں کہ اللہ مجھے نیچے نہ لے کر جائے تو میں زمین پر پہنچ کر رک جاتی ہوں اور شکر کرتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے میری دعائیں لی۔

یہ خواب میری ماما کو آیا تھا کہ میری شادی میرے منہ بولے ماموں سے ہو رہی ہے (ان کی حقیقت میں شادی کو تیرہ سال ہو چکے ہیں) اور سب بہت زیادہ خوش ہیں۔

جواب:

یہ شادی اگر نہ کی جائے تو بہتر ہے۔ تمام خواب آپ کی شادی سے متعلق ہے۔ کیونکہ آپ دونوں کا مزاج نہیں ملتا

ہے اور ناخوشگوار زندگی کے بظاہر اسباب ہیں۔

خواب: مرغی اور میں

(ج-ب/لاہور)

میں (ن) یہاں اپنے ماموں کے گھر میں کھڑی ہوں اور ہمارے بچن والی جگہ پر ایک شخص ہے جس کے پاس لوگ آ کر مرغی پھینکتے ہیں۔ پھر دوڑ کیاں آتی ہیں اور وہ بھی اسی طرح کرتی ہیں۔ پھر میری ماما آتی ہیں اور ان کے ہاتھ میں بھی کچی مرغی ہے وہ مجھے کہتی ہیں کہ جو مرغی میں نے پہلے بھیجی تھی وہ پھینکی؟ میں کہتی ہوں جی میں نے تو بھیجی تھی لیکن وہ اس نے کھائی نہیں ہے بلکہ وہ سامنے پڑی ہے۔ پھر ایک دم منظر بدلتا ہے اور میں اور میرا بھائی (ع) اوپر والے کمرے میں ہیں۔ وہ مجھے جلدی سے کھڑکی سے باہر دیکھنے کو کہتا ہے۔ جب میں دیکھتی ہوں تو بہت سے رنگوں کا ایک دائرہ ہے جو آسان پر گھوم رہا ہے۔ میرا بھائی اشارہ کر کے کہتا ہے کہ وہ دیکھو کتنا خوبصورت ہے۔ میں اور میرا بھائی اسے دیکھنے لگتے ہیں اور ہم دونوں بہت خوش ہوتے ہیں۔

جواب:

گھریلو زندگی میں آپ کو ترقی ملنے کی امید ہے۔ رزق میں کمی بیشی ہو سکتی ہے، لیکن گھر میں سکون کی امید ہے اعمال کی برکت سے۔ آپ جو اعمال کر رہے ہیں ان میں سورۃ الضحیٰ 41 بار صبح شام پڑھیں۔

خواب: پاؤں کے کانٹے

(ن-ز/نصور)

مجھے خواب آیا کہ میرے پاؤں میں بہت سے کانٹے لٹکے ہوئے ہیں۔ سارا پاؤں بھرا ہوا ہے اور بہت درد ہو رہا ہے۔ پھر میں چھ سات کانٹے نکال لیتی ہوں لیکن باقی نہیں نکال سکتی

جواب:

آپ کو معدے کی تکلیف ہے اور یہ بڑھ کر اعصابی کمزوری کا ذریعہ بن سکتی ہے بلکہ یہ تکلیف اگر زیادہ بڑھی تو چلنا پھرنا ڈوبھروسکتا ہے۔ اس کا مستقل علاج کریں۔

خواب: قرآن خوانی اور نیا گھر

(ن-خ/پنجاب)

ہم قرآن خوانی کے لئے نئے گھر میں جاتے ہیں وہاں 2 پیالے مع پرچیں اور 2 گم کرشل کے آجاتے ہیں اور بھی چھوٹی چھوٹی چیزیں تھوڑی دیر کے بعد آ جاتی ہیں۔ مین صاحب کہتے ہیں کہ کوئی حج کرنے گیا تھا تو وہ لے کر آیا ہے۔ پھر اس کے بعد کہیں سے کچھ جوڑیاں آتی ہیں، پھر مجھے کہتے ہیں کہ آپ بھی لیں تو میں کہتی ہوں کہ میں روزے سے ہوں۔ پھر اذان شروع ہو جاتی ہے تو میں بھی کچھ جوڑیاں افطار کرتی ہوں۔ پھر بچے چیزیں سینے لگتے ہیں۔ میں کہتی ہوں کہ میں نے دیکھنے ہیں کہ کیا تحفے آئے ہیں تو مین صاحب کہتے ہیں کہ آپ کو جو پسند ہے لے لیں۔ میں کہتی ہوں کہ پسند مجھے سب ہی ہیں لیکن میں کچھ نہیں لوں گی۔ تحفے جس کے لئے آتے ہیں وہی لیتا ہے۔ پھر چاروں قُل کے ختم میں پہلے سورۃ الکافرون 500 بار ختم کرنے کے بعد پھر باقی سورۃ 500 کر کے ختم کرنی ہیں کہ بالترتیب ایک مرتبہ سورۃ الکافرون، ایک مرتبہ سورۃ الاخلاص، ایک مرتبہ سورۃ الفلق اور ایک مرتبہ سورۃ الناس پڑھ کر 500 دفعہ کرتے ہیں۔

جواب:

دراصل آپ کے خواب کا تعلق زندگی کے اس گوشے سے ہے جس کو آپ نے نظر انداز کر رکھا ہے۔ یعنی آپ کی گھریلو زندگی، خواب زندگیوں کے امور کی عکاسی کرتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی کو نرمی اور برداشت کی طرف لائیں۔ گھریلو اُلجھنیں ختم ہو جائیں گی۔ درگزر اور معاف کرنا آپ کے حق میں بہتر ہے۔

دوسرا حصہ اس خواب کا گھر بھری ضروریات ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ گھریلو ضروریات میں توجہ نہیں دیتے اور پریشانی رہتی ہے۔ اس میں توجہ دیں۔

پریشان نہ ہوں

پریشان کن گھریلو اُلجھنیں اور ناقابل بیان روحانی اور جسمانی مسائل کے بہترین حل کیلئے ماہنامہ ”عُبْقَرٰی“ پہ اعتماد کیجئے

ماہنامہ ”عُبْقَرٰی“ سے رابطہ کیلئے فون نمبر

042-7552384 استعمال کریں

کلونجی، اسلام اور جدید سائنس

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود بھٹری مجددی چغتائی

کوہیت میں مجھے ایک عربی ملے باتوں باتوں میں کہنے لگے تم کلونجی استعمال کرو خود میں شوگر دل کے امراض معدہ کے امراض اور اعصابی امراض میں بہت عرصے سے مبتلا تھا جب سے میں نے ایک چمچ صبح و شام کلونجی استعمال کرنا شروع کی تو تمام امراض بتدریج کم ہو گئے آج میں ایک صحت مندانہ زندگی گزار رہا ہوں۔

برٹش ریسرچ لیبارٹری کی رپورٹ کے مطابق انہوں نے ابتداء میں ۲۰۰ شوگر کے مریضوں کا کلونجی کے ذریعے علاج کیا ان کا رزلٹ حیرت انگیز طور پر مثبت رہا اور کلونجی کے استعمال سے آہستہ آہستہ شوگر کنٹرول ہونا شروع ہو گئی۔ بندہ نے اپنے مطب میں اب تک بے شمار مریضوں کو شوگر کے لئے کلونجی کے استعمال کا مشورہ دیا جن لوگوں نے اسے توجہ دھیان اور مستقل مزاجی سے استعمال کیا وہ کلونجی کے بارے میں دیگر مریضوں کو بتانے میں اور استعمال کرنے کے مشورے دینے میں کوشاں ہیں۔

کلونجی اور یورک ایسڈ: لیبارٹری کے چیک اپ کے بعد یورک ایسڈ کی تعداد زیادہ ہو گئی، پھر ایک مستقل علاج کا سلسلہ شروع ہو گیا کیونکہ یورک ایسڈ کی وجہ سے گردوں کے امراض خاص طور پر گردوں کی پتھری جوڑوں کا پرانا درد گنڈھیا دل کے امراض وغیرہ پیدا ہونے کے خطرات ہمیشہ منڈلاتے رہتے ہیں لیکن جب مریضوں کو مستقل کلونجی کا استعمال بتایا گیا تو شافی مطلق کی رحمت نے شفا کا وسیلہ بنا دیا۔

خواتین کیلئے خوشخبری: شکایت کی جاتی ہے، چونکہ دودھ کم ہو گیا ہے اس لئے بچے کو ڈبے کا دودھ دیا گیا ہے اگر یہی خواتین کلونجی کا استعمال شروع کر دیں تو ان کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ ایک گھرانے کا بھگڑا اتنا طول پکڑ گیا کہ بات طلاق تک جا پہنچی بھگڑا صرف یہی تھا کہ ماں اپنے بچے کو خود دودھ پلائے جبکہ ماں کا کہنا تھا کہ دودھ کم ہے اور بچے کا پیٹ نہیں بھرتا۔ بندہ کے پاس یہ شکایت پہنچی تو میں نے انہیں کلونجی کے استعمال کا مشورہ دیا اللہ کے کرم سے وہ ٹھیک ہو گئیں۔

(کلونجی پر مزید تحقیق آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹونک یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزما یا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزما یا اور کامیاب ہوئے، آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لیتے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

جب سے ہم نے کلونجی کا استعمال شروع کیا تو حیرت انگیز طریقے سے تمام ادویات چھٹ گئیں اور معدہ گیس اور بادی کے تمام امراض سے نجات مل گئی۔ ایک خاتون نے بتایا میں نے اپنے جسم اور پیٹ کو کم کرنے کے لئے بہت قسم کی ادویات استعمال کیں لیکن ان کے مضرات تو بہت ہوئے اتفاقاً نہ ہوا کسی نے کلونجی کے بارے میں بتایا تو جب سے میں نے کلونجی استعمال کرنا شروع کی دیگر ملنے والی خواتین مجھے پہچان نہ سکیں ایک صاحب بہت زیادہ چائے پینے سگریٹ پینے اور سارا دن کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے مجموعہ امراض بن گئے لیکن جب سے انہوں نے کلونجی کا استعمال شروع کیا تو آہستہ آہستہ تمام امراض سے چھٹکارا پایا۔

کتے کے کاٹنے کا حتمی علاج

بندہ ایک علاقے میں مریض دیکھنے گیا وہاں سینکڑوں مریض دیکھے۔ ایک صاحب نے بتایا کہ یہاں ایک ان پڑھ آدمی کے پاس ایک دم ہے وہ کلونجی پر دم کر کے ایسے مریضوں کو دیتا ہے جن کو کتے نے کاٹ لیا ہو حتیٰ کہ وہ لوگ جنہوں نے کتے کاٹنے کی دیکسین لگوائیں تھی پھر بھی ان پر باولے پن کا حملہ ہو گیا لیکن جب انہوں نے وہ دم شدہ کلونجی چالیس دن استعمال کی تو تندرست ہو گئے شام کو وہ صاحب مجھے ملنے آئے اور اپنی صحت کے بارے میں مشورہ چاہا میں نے تمام لوگوں کو ایک طرف کر کے اس سے وہ دم پوچھا تو ہنس کر کہنے لگے یہ ایک راز ہے اور آج تک میں نے کسی کو نہیں بتایا لیکن آپ کا نام بہت سنا اور آپ کی کتابوں کی شہرت سنی تو اس لئے آپ کو بتائے دیتا ہوں یہ ٹونکا دراصل مجھے ایک فقیر سائل نے دیا تھا کہ کتے کاٹنے کے مریض کو دن میں کئی دفعہ کلونجی پانی سے استعمال کرائیں تو مریض زندگی بھر باولے پن سے محفوظ رہے گا اور ساتھ یہ بھی کہا کہ لوگوں کا اعتقاد مضبوط کرنے کے لئے اس پر کچھ نہ کچھ پھونک مار دیا کرو حالانکہ یہ تمام کرشمات کلونجی کے ہی ہیں

زیابیطس اور کلونجی

ایک صاحب فرمانے لگے عرصہ بیس سال سے مجھے شوگر ہے منوں کے حساب سے ادویات گولیاں وغیرہ استعمال کر چکا ہوں لیکن فائدہ اس وقت تک ہوتا ہے جب تک دوا استعمال کرتا ہوں اور جب دوا چھوڑ دوں تو فائدہ ختم دوران سفر

کلونجی اور ضیق النفس: کلونجی کو دمہ کے لئے مفید تو سمجھا ہی تھا بلکہ استعمال بھی کیا لیکن ایک صاحب نے اس کے استعمال اور فوائد پر ایک عجیب وغریب واقعہ سنایا موصوف کہنے لگے میرا سابقہ گھر کا ٹھیاواڑ ہندوستان میں تھا ہندو حکیم کا طریقہ کار یہ تھا کہ وہ گیروی رنگ کے کپڑے کی تھیلوں میں کلونجی کو مختلف اوزان میں ڈال کر رکھتے تھے اور ان کے متعلق مشہور تھا کہ ان پر اوشن دیوی کا خاص اثر ہے اور اوشن دیوی نے ان کو یہ کلونجی بخشی ہے لہذا وہ دمہ کے جس بھی مریض کو کلونجی دیتے ہیں کچھ عرصہ استعمال کے بعد وہ صحت یاب ہو جاتا ہے کاٹھیاواڑی دوست کہنے لگے اوشن دیوی تو صرف ایک ڈھونگ ہی تھا اور یہ بات خود ہندو حکیم نے مجھے بتائی دراصل یہ تمام کلونجی کی کرشمہ سازیاں تھیں اگر اس کو ادھانچ دن میں تین یا چار بار تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو دمہ کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے

دیدان امعاء اور کلونجی: بعض اوقات چھوٹے چھوٹے دھاگے نما کیڑے یا پھر بعض مریضوں کو لمبے کیڑے پاخانے کی راہ سے خارج ہوتے ہیں ایسے مریض اگر کلونجی کچھ عرصہ استعمال کریں تو یقیناً حد تک بہت فائدہ ہوتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مر کر خارج ہو جاتے ہیں۔

بندش کے لیے

اگر پیشاب بند ہو تو کلونجی وقفہ وقفہ سے آدھا چمچ (چمچ ہمیشہ چائے والا استعمال ہو) استعمال کرائیں اسی طرح اگر خواتین میں حبس کی بندش اور ماہواری کی جملہ خرابیوں کے لئے جس میں ٹلوں کا درد کمر کا درد پٹھوں کا کھپاؤ بدن کا ٹوٹنا جی متلانا اور ناگوں کے کھپاؤ درد وغیرہ میں کلونجی مفید تر ہے

کلونجی اور معدہ کے امراض

لبی لمبی ڈکاریں بدضمی کھایا پیامہ کو آنا گیس تبخیر دائمی قبض وغیرہ کے لئے کلونجی کا استعمال اتنا مفید اور اکسیر ہے کہ اس کی وضاحت کے لئے ایک نہیں ہزاروں واقعات کا استعمال اتنا مفید اور اکسیر ہے کہ اس کی وضاحت کے لئے ایک نہیں ہزاروں واقعات بیان کئے جاسکتے ہیں۔

ایک صاحب بتانے لگے کہ میرے گھر میں کھانے کے بعد گھر کے تمام افراد جب تک ہاضمے کے لئے گولی سیرپ یا کوئی سوڈے کی بوتل استعمال نہ کرتے کھانا ہاضم نہ ہوتا لیکن

عقل مند لوگوں کے دانشمندانہ اصول

ایک نصیحت

بنیمن فرینکلن (Benjamin Franklin) ایک امریکی مفکر تھا۔ وہ ۱۷۰۶ء میں پیدا ہوا اور ۱۷۹۰ء میں اس کی وفات ہوئی۔ اس کا ایک قول ہے کہ۔۔۔۔۔ نکاح سے پہلے اپنی آنکھیں خوب کھلی رکھو، مگر نکاح کے بعد اپنی آنکھیں بند کرلو۔ یعنی نکاح کرنے سے پہلے اپنے جوڑے کے بارہ میں پوری معلومات حاصل کرو۔ مگر جب نکاح ہو جائے تو اجمال پر اکتفا کرو۔ اسی بات کو کسی نے سادہ طور پر ان لفظوں میں کہا کہ نکاح سے پہلے جانچو، اور نکاح کے بعد نبھاؤ۔ کوئی مرد یا عورت پرفیکٹ نہیں۔ کوئی بھی کامل یا معیاری نہیں۔ اس لئے رشتہ سے پہلے تحقیق تو ضرور کرنا چاہیے۔ مگر رشتہ کے بعد یہ کرنا چاہیے کہ اپنے رفیق حیات کی خوبیوں کو دیکھا جائے، اور کمیوں سے صرف نظر کر لیا جائے۔ معیار کا حصول موجودہ دنیا میں ممکن نہیں۔ مزید یہ کہ یہ بھی ضروری نہیں کہ جس چیز کو ایک رفیق معیاری سمجھے وہ دوسرے رفیق کے نزدیک بھی معیاری ہو۔ اس بنا پر خواہ کوئی کتنا ہی زیادہ صحیح ہو وہ دوسرے کو آخری حد تک مطمئن نہیں کر سکے گا، دونوں رفیق کو ایک دوسرے کے اندر کچھ نہ کچھ کوتاہیاں نظر آئیں گی۔ اب ایک شکل یہ ہے کہ دوسرے رفیق کی کوتاہی سے لڑ کر اس سے علیحدگی اختیار کر لی جائے، مگر مشکل یہ ہے کہ ایک تعلق کی علیحدگی کے بعد دوسرا تعلق جو قائم کیا جائے گا اس میں بھی جلد ہی وہی یا کوئی دوسری خامی ظاہر ہو جائے گی، اور اگر دوسرے رشتہ کو ختم کر کے تیسرا یا چوتھا کیا جائے تو اس میں بھی۔ ایسی حالت میں موافقت کا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ ہر مرد یا عورت میں خوبی بھی ہوتی ہے اور کوتاہی بھی۔ ضرورت ہے کہ خوبی کو دیکھا جائے اور کوتاہی کو برداشت کیا جائے۔ عملی طور پر یہی ایک ممکن طریقہ ہے۔ اس کے سوا اور کوئی طریقہ اس دنیا میں قابل عمل نہیں۔

قیمت کا مسئلہ:

مولانا فریدالوحیدی جذہ میں رہتے ہیں۔ انہوں نے یکم نومبر ۱۹۹۱ء کی ملاقات میں ایک بہت بامعنی مقولہ سنایا۔ انہوں نے کہا کہ "ایک شخص جو ماؤنٹ ایورسٹ کو فتح کرنا چاہتا ہو وہ کبھی جو توں کی قیمت کی گنتی نہیں کرتا:

One who wants to conquer the mount Everest, never counts the cost of his shoes.

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کے سامنے چھوٹا مقصد ہو تو معمولی کوشش سے آپ اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر

آپ کوئی بڑا مقصد اپنے لئے منتخب کریں تو آپ کو یہ بھی جاننا ہوگا کہ بڑا مقصد بڑی قیمت بھی مانگتا ہے۔ جو شخص بڑا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہو اس کو بڑی قیمت دینے کے لئے بھی تیار رہنا چاہیے۔

سب سے بڑی قربانی یہ ہے کہ آدمی کے سینہ میں غصہ اور انتقام کی آگ بھڑکے مگر وہ سینہ کے اندر ہی اس کو بجھا دے

بڑی کامیابی کسی کی اجارہ داری نہیں۔ ہر آدمی بڑی کامیابی تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کے باوجود ہم دیکھتے ہیں کہ بہت کم لوگ بڑی کامیابی تک پہنچ پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ وہ بڑی کامیابی کی قیمت ادا نہیں کرتے۔ بازار میں کم قیمت پر کم چیز ملتی ہے اور زیادہ قیمت پر زیادہ چیز۔ یہی زندگی کا اصول بھی ہے۔ زندگی کا قانون ایک لفظ میں یہ ہے کہ۔۔۔۔۔ جتنا دینا اتنا ہی پانا، نہ اس سے کم اور نہ اس سے زیادہ۔

قیمت کا مطلب لڑنا یا خون بہانا نہیں ہے۔ اس کا تعلق مال سے بھی نہیں ہے۔ اس کا تعلق سب سے زیادہ نفسیات سے ہے۔ اس دنیا میں سب سے بڑی قیمت وہ ہے جو نفسیات کی سطح پر کی جاتی ہے۔ نفسیاتی قیمت سے مراد ہے: ناگواریوں کو برداشت کرنا۔ اشتعال کے باوجود مشتعل نہ ہونا۔ لوگوں کے ناروا سلوک کے باوجود اپنی طرف سے بد سلوکی نہ کرنا۔ مایوسی کے حالات میں بھی حوصلہ نہ کھوٹا۔ نقصان پیش آنے کے باوجود اپنی امید قائم رکھنا۔ تاریک حالات میں بھی روشنی کی کرن دیکھ لینا۔

سب سے بڑی قربانی یہ ہے کہ آدمی کے سینہ میں غصہ اور انتقام کی آگ بھڑکے مگر وہ سینہ کے اندر ہی اس کو بجھا دے۔ آدمی کو کسی سے تکلیف پہنچے پھر بھی وہ اس کے بارے میں بدگمان نہ ہو۔ آدمی کو نفسی حالات سے ساقط پیش آئے اس کے باوجود وہ مثبت نفسیات پر قائم رہے۔ وہ حالات سے اوپر اٹھ کر جیسے نہ کہ حالات کے اندر۔

ناکامی، کامیابی:

امریکی لی ٹری کاراز ایک سادہ سے لفظ میں چھپا ہوا ہے، وہ لفظ ریسرچ (تحقیق) ہے۔ وہاں ہر چیز پر ریسرچ ہوتی رہتی ہے۔ مثلاً بہت سے لوگوں نے اس پر ریسرچ کی ہے کہ کامیابی اور ناکامی کیا ہے اور ناکامی کو کس طرح دوبارہ کامیابی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے؟ اس سلسلہ میں چند کتابوں کے نام یہ ہیں:

1) Carole Hyatt, When Smart People Fail.

2) Rabbi Harold Kushner, When Bad Things Happen to Good People.

3) Charles Garfield, Peak Performers: The New Heros of American Business.

4) Harvey Mackay, Swim With the Sharks Without Being Eaten Alive.

ان کتابوں میں اپنے موضوع پر قیمتی مواد جمع کیا گیا ہے۔ یہاں ہم صرف دو تین نقل کر رہے ہیں۔

کامیابی اور ناکامی کوئی پُر اسرار چیز نہیں۔ دونوں معلوم اسباب کے تحت پیش آنے والے واقعات ہیں

ایک بات یہ کہ اس دنیا میں یہ ناممکن ہے کہ کوئی آدمی ہمیشہ کے لئے ناکامی سے محفوظ (Failure-proof) زندگی حاصل کر سکے۔ یہاں بہر حال آدمی کو ناکامی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہر ناکامی کو اپنے لیے سبق کے طور پر استعمال کرے۔ اکثر کامیاب انسانوں کی کامیابی کا راز یہ ملتا ہے کہ جب وہ ناکام ہوئے تو انہوں نے اپنی ناکامی کو آخری لفظ نہیں سمجھا:

(They learnt not to take failure as the last word) دوسری بات یہ کہ ناکامی کی طرح کامیابی بھی ایک مسئلہ ہے۔ مسلسل کامیابی آدمی کے اندر گھمنڈ (Arrogance) پیدا کر دیتی ہے جو خود ناکامی کا ایک مہلک سبب ہے۔ ایک کامیاب تاجر گلن ارلی (Glen Early) نے کہا ہے کہ میں کامیابی پر مغرور بننے کا تحمل نہیں کر سکتا۔ اس لئے میں ہمیشہ اپنی تجارت کو بڑھانے کی کوشش میں لگا رہتا ہوں:

I can't afford to get arrogant about success. So I'm always trying to improve my business.

کامیابی اور ناکامی کوئی پُر اسرار چیز نہیں۔ دونوں معلوم اسباب کے تحت پیش آنے والے واقعات ہیں۔ ان اسباب کو جاننے اور اس کے بعد آپ کو کسی سے شکایت نہ ہوگی (کتاب زندگی: مولانا وحید الدین خان)

انتہائی آسان

آپ صرف ٹیلیفون کریں یا خط لکھیں رسالہ کتابیں اور ادویات بذریعہ VPP آپ کے گھر پہنچ جائیں گی۔

بچوں کی تربیت کے 5 رہنما اصول

ہمیں اپنے بچوں کو چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے مواقع مہیا کرتے رہنا چاہئیں

اس قدر کو بچوں میں پنہ کر کے کیلئے ضروری ہے کہ ہم جو بڑے ہیں اپنے وقت کی تھوڑی سی قربانی دیں ان کے ساتھ مل کر خود بھی ان کی خوشیوں سے سرشار ہوں، جب ہم اپنے بچوں کو ہنسنے سکراتے اور قدم قدم پر شاداں نظر آئیں گے تو ان کے اندر خوش رہنے کی عادات رائج ہوتی چلی جائیں گی۔

محبت: دوسری قدر جو میں اپنے بچوں میں پیدا کرنا چاہوں گا وہ محبت کرنا ہے۔ دوسروں سے اور اپنے آپ سے۔ بچے کو ایسی با اعتماد محبت کی ضرورت ہوتی ہے جس طرح طلوع آفتاب ہے۔ اگر ایک بچے کو نسل انسانی میں شامل ہو کر اعتماد اور وقار سے جینا ہے تو اسے یہ سیکھنا ہوگا کہ وہ محبت کو کس طرح زندہ و تابندہ رکھے۔ ایک بچے کو صرف محبت کرنے والا ہی نہیں کرانے والا بھی ہونا چاہئے۔ اس کو دنیا میں اپنا رویہ ہی مجسم بنانا ہوگا، محبت پیش آتی جاتی رہتی ہے لیکن ایک محبت بھرا انسان سورج کی طرح ہے جو آتا جاتا رہتا ہے لیکن اس کی حرارت سے ساری دنیا فیض یاب ہوتی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ بچے کو یہ علم نہیں ہوتا کہ وہ دنیا بھر سے کیسے محبت کرے اور کس طرح دنیا کا محبوب بنے؟ بچہ تو ایک لمحہ پہلے ماں سے کہتا ہے: ”میری پیاری ماں مجھے تم سے بڑی محبت ہے“ جبکہ دوسرے لمحے وہ ماں سے نفرت کا اظہار کر رہا ہوتا ہے۔ اس کے اندر محبت کے دائمی چشموں کو کس طرح رواں دواں رکھا جائے؟ اس تھوڑی دیر قائم رہنے والی شے یعنی خوشی کو والدین بچوں کو کس طرح سکھاتے ہیں؟ آسان طریقہ یہ ہے کہ بچوں پر نگاہ رکھیں اور انہیں وہ کچھ کرنے دیں جو وہ خوش ہونے کے لئے کر رہے ہیں۔ جب میں یہ سطور لکھ رہا تھا تو میری بہو پاؤں پاؤں چلنے والی میری پوتی آمنہ کو ڈانٹ رہی تھی جو ماں کے ساتھ مل کر کپڑے دھوئے پرتی ہوئی تھی اور اس کی ماں ٹھنڈ لگ جانے کے خطرے سے اسے پانی کے نزدیک نہیں آنے دے رہی تھی۔ میں نہرہ سکا، میں نے بچی کو اپنے پاس بلایا اور اپنا رومال اسے نکال کر دھونے کے لئے دیا۔ اس نے اپنے معصوم انداز میں ماں کو بھڑکا اور مجھے پیار بھری نظروں سے دیکھا۔ اب اس کی ماں نے اسے چوکی دی اور وہ رومال سے جتنی دیر الجھتی رہی اتنی دیر بڑی خوش رہی۔ پھر اس نے گیارہ رومال مجھے لا کر دیا تو میں نے اسے پیار کیا، وہ نہال ہو گئی۔ میں نے اس کی ماں کو اس کے گیلے پڑے بدلنے کے لئے کہا۔

ہمیں اپنے بچوں کو چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے مواقع مہیا کرتے رہنا چاہئیں۔ انہیں مل کر کھینے دینا چاہئے لیکن یہ نظر رکھنی چاہئے کہ وہ لڑیں نہیں۔

بچہ تو ایک لمحہ پہلے ماں سے کہتا ہے: ”میری پیاری ماں مجھے تم سے بڑی محبت ہے“ جبکہ دوسرے لمحے وہ ماں سے نفرت کا اظہار کر رہا ہوتا ہے۔ اس کے اندر محبت کے دائمی چشموں کو کس طرح رواں دواں رکھا جائے؟

اس تھوڑی دیر قائم رہنے والی شے یعنی خوشی کو والدین بچوں کو کس طرح سکھاتے ہیں؟ آسان طریقہ یہ ہے کہ بچوں پر نگاہ رکھیں اور انہیں وہ کچھ کرنے دیں جو وہ خوش ہونے کے لئے کر رہے ہیں۔ جب میں یہ سطور لکھ رہا تھا تو میری بہو پاؤں پاؤں چلنے والی میری پوتی آمنہ کو ڈانٹ رہی تھی جو ماں کے ساتھ مل کر کپڑے دھوئے پرتی ہوئی تھی اور اس کی ماں ٹھنڈ لگ جانے کے خطرے سے اسے پانی کے نزدیک نہیں آنے دے رہی تھی۔ میں نہرہ سکا، میں نے بچی کو اپنے پاس بلایا اور اپنا رومال اسے نکال کر دھونے کے لئے دیا۔ اس نے اپنے معصوم انداز میں ماں کو بھڑکا اور مجھے پیار بھری نظروں سے دیکھا۔ اب اس کی ماں نے اسے چوکی دی اور وہ رومال سے جتنی دیر الجھتی رہی اتنی دیر بڑی خوش رہی۔ پھر اس نے گیارہ رومال مجھے لا کر دیا تو میں نے اسے پیار کیا، وہ نہال ہو گئی۔ میں نے اس کی ماں کو اس کے گیلے پڑے بدلنے کے لئے کہا۔

ہمیں اپنے بچوں کو چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے مواقع مہیا کرتے رہنا چاہئیں۔ انہیں مل کر کھینے دینا چاہئے لیکن یہ نظر رکھنی چاہئے کہ وہ لڑیں نہیں۔

’غفور ہمیشہ ہی اساتذہ کے لئے در و سر رہا تھا لیکن نمبردار کا بیٹا ہونے کی وجہ سے اس کو اور اس کی بد عادات کو برداشت کرنا اساتذہ کی مجبوری بن گئی۔ حد یہ ہوئی کہ اس نے ایک ایسے لڑکے کی سائیکل چوری کر لی جس کا باپ علاقے کا پٹواری تھا۔ پٹواری بھی خاصا اثر و رسوخ والا آدمی تھا اس نے تھانے میں تو چوری کی واردات کی رپٹ لکھوائی اور اسکول کے ہیڈ ماسٹر کی شکایت ڈویژنل ڈائریکٹر سے کی کہ وہ نظم و نسق مدرسہ کو چلانے میں نااہل ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ حکام بالا کی مداخلت سے ہیڈ ماسٹر کو غفور سے اس کو اسکول سے نکالنا پڑا۔ نمبردار کا رد عمل یہ تھا کہ اس نے علی الاعلان کہا: ”تھانے والوں کو تو وہ چارہ ڈال چکا ہے، ہیڈ ماسٹر سے بھی نمٹ لے گا۔ زمانہ ہی بدل گیا ہے میرا بیٹا بھی تو اسی معاشرے کی پیداوار ہے جس میں ہم اپنی اپنی ہمت اور جرات کے بل بوتے پر ڈاکے ڈال رہے ہیں جو کمزور ہیں وہ ہی شرافت کا پرچار کرتے ہیں“

حقیقت یہ ہے کہ دم بدم بدلتی دنیا میں والدین اور اساتذہ کے لئے یہ تعین کرنا مشکل ہو گیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کیا سیکھنے پر پائل کریں اور ان کو کس طرح سکھائیں؟ گلی محلے کی غیر رسمی تعلیم تو ان کو نمبرداروں کے بیٹے نہ ہونے کے باوجود غفور ابھی بتا رہی ہے۔ کیا ہم اپنے بچوں کو ایسے ہی چلنے دیں جیسے وہ چل رہے ہیں؟ ایسے ہی بننے دیں جو وہ بن رہے ہیں؟ بیشک حالات غیر موافق ہیں۔ دم بدم صدائے ’کن فیکون‘ آرہی ہے لیکن ہمیں آج بھی ان اقدار کی ضرورت ہے جو ہمارے بزرگوں کو معاشرے میں عزت و احترام سے پرست زندگی گزارنے میں معاون رہی ہیں۔ یہ اقدار وہ ہیں جو ہمیں بتاتی ہیں کہ ہمیں کس طرح بہتر نشو و نما کے ذریعے نئی نسل کو اچھا شہری بنانا ہے۔ میں نے ان اقدار کی ماہیت پر بڑا غور کیا ہے اپنے غور و فکر کے نتیجے میں ان اقدار کو پانچ عنوانات کے تحت انتخاب کر سکا ہوں اور وہ یہ ہیں:

شادمانی: شادمانی آپ اسے خوشی اور مسرت بھی کہہ سکتے ہیں۔ بلاشبہ خوشی و مسرت زندگی کا مقصد یا حاصل نہیں ہے اور ہر وقت خوش رہنا ضروری بھی نہیں ہے لیکن یہ ایک ایسی قدر ہے جس سے ٹوٹے ہوئے دلوں کو سہارا ملتا ہے۔ خوش نہ رہنے کی عادت نے اور خوشی حاصل نہ کر سکنے کی اہلیت کے قحط نے بہت سی زندگیوں کو مایوسیوں کے اندھیروں میں دھکیل رکھا ہے۔ ہمیں اپنے بچوں کو خوشی حاصل کرنے اور

ضرورت ہے
ملک بھر سے محنتی، صاحبِ اخلاص نمائندوں کی ضرورت
ہے، خواہش مند حضرات جلد از جلد رابطہ کریں

ماہنامہ ”عبقری“ روحانیت، صحت و امن کا پیغام
ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے

رکھے گا تو وہ تعطیل کے دن بھی استاد کی خدمت کرنے پہنچ جائے گا۔ کسی بھی سطح پر منفی رویے سے بچنے کی دل آزاری کرنا اس کو محبت کرنے کے سبق میں غلط رہنمائی کرنے کے مترادف ہے۔

محبت کرنے ہی سے محبت حاصل ہوتی ہے۔ خدا کا تصور بھی محبت کا سرچشمہ ہے جس میں آفاقیت ہے۔ والدین اور معلم اس چشمے سے بھی بچوں کو سیراب کر سکتے ہیں اور محبت کے کرشموں کا ذکر کر کے اپنی راہنمائی اور مشاورت کو موثر بنا سکتے ہیں۔

دیانتداری: میں اپنے بچوں کو دیانت کی اہمیت سکھانے کی کوشش کروں گا۔ اس کے بغیر کسی زندہ و تابندہ معاشرے کا پر امن اور ترقی پذیر ہونے کا تصور ہی نہیں کیا جاسکتا۔ دیانتداری ایک ایسی قدر ہے جو دوسروں کو ہم پر اعتماد کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم ایک دوسرے سے کبھی جھوٹ نہیں بولتے۔ ہم جو کہتے ہیں وہ کرتے ہیں ہم بچے سے جس محبت کا اظہار کر رہے ہیں وہ خالص ہے اور ہم جو اس کی تعریف کر رہے ہیں دیانتداری سے کر رہے ہیں۔ جس معاشرے میں دیانت تم ہوگی وہاں بچوں کو اس تصوراتی حقیقت کا قائل کرنا قدرے مشکل ضرور ہے لیکن ناممکن نہیں۔ دیانت کے بچ پر بچے کی پرورش کرنا ہماری اپنی دیانت کی بھی آزمائش ہے۔ ٹیلی فون کی گھنٹی بجی ہے، بچہ اٹھانے کو لپکا ہے تو باپ کہتا ہے: سنو! اگر کوئی میرا پوچھے تو کہنا میں تو گھر پر نہیں ہوں۔ بچے کی آنکھوں میں ابھرنے والی حیرت، دیانت کی عملی صورت پر ایک طنز کی حیثیت رکھتی ہے۔ باپ نے اس نظر کو نہیں دیکھا۔

چند سال بعد اسی بچے نے ماں کو ایک ہزار روپیہ رکھنے کے لئے دیا۔ اس کی ماں نے پوچھا کہ وہ یہ روپیہ کہاں سے لایا ہے؟ تو اس نے کہا کہ انکل حسین کی پرانی گاڑی بک گئی ہے اور یہ اس کی کمیشن ہے؟ اماں اور جیران ہوئی کہ اس کا بچہ کب سے کمیشن ایجنٹ بن گیا ہے، کریدنے پر پتہ چلا کہ اس نے انکل حسین کو گاڑی کا میسرانا کرنے کی وہ تکنیک بتائی تھی جس کے استعمال سے اس کے باپ نے اپنی پرانی سوزوکی خیرا جیسے داموں بیچی تھی۔ ایسی عملی ٹھوس مثالیں دیانت کے خلاف ہی راہنمائی کرتی ہیں۔ گویا ہم جس قسم کی دیانت کی زندگی خود گزار رہے ہیں وہی بچوں کو سکھاتے ہیں۔ استاد نے ایک بچے پر غلط کام کا الزام لگایا تو بچے نے بڑے اعتماد سے استاد کو بتایا کہ اس کا خاندان جھوٹ نہیں بولتا۔ استاد کو تحقیق کرنے پر علم ہوا کہ اس کا الزام بے بنیاد تھا اور بچہ سچ بول رہا تھا۔ صبح کی اسمبلی میں اس نے بچے کی دیانت کی تعریف کی اور معذرت کر کے بچے کا حوصلہ بڑھایا۔

جب کسی بچے پر اعتماد کیا جائے اور اسے کوئی کام

کرنے کو کہا جائے تو وہ دیانت کا سبق بالواسطہ اور بلاواسطہ دیکھتا ہے۔ ایسا کرنا آسان بات نہیں ہے لیکن دیانت کا سبق چنگلی سے اسی وقت ازر ہوتا ہے جب وہ سوچنی لگی ذمہ داری نبھاتا ہے۔ والدین کو بچوں کو اپنے ساتھ شامل رکھ کر کچھ کام تفویض کرنے چاہئیں اور ان کی تکمیل پر ان کے اثرات کا ذکر کرتے ہوئے ترتیب جاری رکھنا چاہئے۔ ایک بچے کو ایک کتاب پر بنا ہوا کارٹون اس قدر پسند آیا کہ جب اس کا باپ اس کے لئے دکان سے کچھ دوسری اشیاء خرید رہا تھا تو بچے نے وہ کتاب اٹھا کر اپنے بستے میں ڈال لی۔ گھر آکر باپ کو جب بچے کی حرکت کا علم ہوا تو وہ میرے پاس آیا کہ دکان کے مالک کو معذرت کے ساتھ کتاب کی قیمت ادا کر دی جائے اور میں اس کے ساتھ چلوں۔ قیمت تو ادا کرنا ہی تھی لیکن میرے مشورے کے بعد وہ چھ سالہ حسن کے ساتھ دکاندار کے پاس گیا اور اس کو ساری بات بتائی۔ بچے کے باپ نے میری اس بات کو تسلیم کر لیا تھا کہ دیانتداری کچھ ادا کیے بغیر نہیں کیجی جاسکتی خواہ وہ تھوہرہ یا وقت اور اس کا سیکھنے کا بہترین وقت بچپن ہی ہے **جرات:** میں بچے کو بہادر بننا بھی سکھاؤں گا۔ اگر بچے نے دیانت کے ساتھ زندہ رہنا ہے تو اسے بہادر بھی بننا ہوگا۔ اسے زندگی کے غم اور دکھ بھی سہنے ہوں گے اور ناکامیوں کو بھی برداشت کرنا ہوگا۔ اگر وہ ایسا نہیں کرے گا تو زندگی کے غم، دکھ اور ناکامیاں اسے کچل کر رکھ دیں گی۔ اس کی شخصیت سخ ہو کر رہ جائے گی۔ ایلن وینٹن کی ایک نظم ہے: ”زندگی تمہیں آتا دکھ رہی ہے، وہ مست پڑی تمہارا انتظار کر رہی ہے، وہ تمہیں دکھ کے سوا کچھ نہیں دے سکتی“

کیا ہم خوشی سے سرشار بچے کو یہ بتائیں کہ دیکھو دکھ اور درد تمہاری طرف بڑھا چلا آیا ہے؟ میرا جواب ہاں میں ہے۔ ہم اسے بتائیں کیونکہ چھوٹا بچہ بھی جانتا ہے کہ دادی اسے چھوڑ کر جنت میں چلی گئی ہے، کتے کو چوٹ لگی ہے اور وہ چیخ رہا ہے، بچپن کے دوست پھنجر جاتے ہیں۔ زندگی کے کئی تاریک گوشوں سے بچے کی آشنائی ہوتی ہے۔ بچہ فلسفہ موت و حیات نہیں سمجھتا۔ اس کی بہترین تعلیم و تربیت یہ ہوگی کہ اسے بتایا جائے کہ دکھ، درد اور ناکامیاں بھی زندگی کا ایک حصہ ہیں۔ سستی باتیں نہیں کر سکتی وہ گوگنی ہے، راجو دیکھ نہیں سکتا وہ اندھا ہے اور لوگ ہر وقت محبت کی باتیں ہی نہیں کرتے۔

جب آپ کا بچہ خدا نخواستہ کسی وجہ سے دل گرفتہ ہو تو آپ اسے ذہن نشین کرائیں کہ آپ اس کے دکھ کو سمجھ رہے ہیں۔ رعب ڈال کر اس کے بہتے ہوئے آنسوؤں کو روکنے کی کوشش نہ کریں۔ غم زدہ بچے کے احساس کو قبول کریں اور اسے دل کی بھڑاس نکالنے دیں۔ اسے اپنے دکھ کے اظہار کا موقع دیں۔ جب وہ آہستہ آہستہ پرسکون ہو جائے تو اس

سے کہیں: ”آؤ! ہم دیکھیں کہ تم نے اس دکھ سے کیا سبق سیکھا ہے؟ ہم سوچیں کہ تم کس طرح بہتر محسوس کر سکتے ہو؟“ اسے بتائیں کہ زندگی ایک بڑھتی پھلتی اور پھولتی شے ہے۔ اس میں پیش آنے والے تمام اچھے اور برے تجربے اس کی وسعت میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ آخر میں آپ اپنے بچے کو دکھی لوگوں سے اس کے تعلق کا تصور دلا سکتے ہیں۔ اسے بتا سکتے ہیں کہ ہر انسان دوسرے انسان کا بھائی ہے۔ اس طرح دکھ، درد اور ناکامیاں زندگی کو پامال نہیں کرتیں۔ ان سے کامیابی کے ساتھ نمٹنا ہی بہادری ہے۔ یہی سچی جرات ہے۔

ایمان: بچوں کو لافانی قدر ایمان ہے جو میں اپنے بچے میں پنہ کرنا چاہوں گا۔ اسے آپ یقین، اعتماد وغیرہ بھی کہہ سکتے ہیں۔ ہر بچہ اپنی ذہنی وسعت کے مطابق مستقبل کے متعلق سوچتا ہے کہ وہ کیا بنے گا؟ کیا کرے گا؟ ظاہر ہے کہ اس کے خواب سہانے ہی ہوں گے۔ اس کے سہانے خوابوں کی سہانی تعبیر کے لئے اسے یقین اور اعتماد کی ضرورت ہے۔ والدین اسے یہ قدر کس طرح مہیا کر سکتے ہیں؟ یہ بڑا مشکل کام ہے۔ ہمیں اپنے بچے کے خوابوں سے آگاہ رہنا ہوگا۔ اس کی امیدوں اور منصوبوں کو پوری توجہ سے سن کر ہی ہم سمجھ سکیں گے کہ بچہ اپنے مستقبل کے متعلق کیا کچھ سوچتا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ اس کے خواب عجیب و غریب ہوں، معمولی ہوں یا پھر ناقابل تعبیر ہوں لیکن ہمیں اس کی ہاں میں ہاں ملا کر اس کو اس کے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے میں مدد دینا ہوگی۔ ہم اسے بہترین کتابیں اور منتخب فنون ہائے لطیفہ کے شہکار مہیا کر سکتے ہیں کیونکہ یہی وہ مقامات ہیں جن میں خواب رہتے بستے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ ہم اسے مذہب کی طرف لاتے ہیں جو دنیا کی سب چیزوں سے ماورا ہے اور جس کی وسعت کی کوئی انتہا نہیں۔ جب بچے کو یہ علم ہوتا ہے کہ چاند، سورج، ستارے کس کے حکم سے چمک رہے ہیں؟ کس کی مرضی سے آج رہے ہیں؟ پھول کو کون کھلاتا ہے؟ خوشبو کون نکھیرتا ہے؟ اور ہمیں ڈھیر ساری خوشیاں کون دیتا ہے؟ تو ایک مہربان خدا کا تصور بچے کے دل میں گھرنا شروع کر دیتا ہے اور پھر عمر کے بڑھنے کے ساتھ خدا واضح صورت میں اس گھر میں رہنا شروع کر دیتا ہے۔ یہی وہ اعتماد، یقین اور عقیدہ ہے جسے ہم ایمان کہتے ہیں۔ جسے ہم توحید کہتے ہیں اور جس کی چنگلی کے بعد ماسوائے کوئی تعلق نہیں رہ جاتا اور بچے کو آگئی نصیب ہوتی ہے۔ بچہ ہاتھ باندھ کر یا آسمان کی طرف دیکھ کر پکارا اٹھتا ہے: ”یا اللہ! میری مدد کر“

کتنی عجیب اور احمقانہ بات ہوگی کہ ہمارا اپنا تو کوئی ایمان، عقیدہ ہی نہ ہو اور ہم اپنے بچے کو ایمان جیسی قدر ذہن نشین کرانا چاہیں۔ جدید چندھیائی ہوئی دنیا میں بہت

پھلوں اور سبزیوں کے فائدے

اگر روزانہ ایک پھل بھی کھالیا جائے تو دل کی بیماری کا خطرہ بیس فیصد کم ہو جاتا ہے

مغذیات ہوتے ہیں جن کے مختلف فوائد ہوتے ہیں لہذا صحت کی خاطر سب ہی پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں۔ پھل سبزی کی مناسب مقدار سے آپ یہ اندازہ لگا لیجئے کہ درمیانے سائز کا سیب، سنتر یا کیلا وغیرہ یا سلاڈ سے بھرا چھوٹا پیالہ یا تازہ خبث یا ڈبند سبزی کے دو بڑے چمچے۔ پھل آلہ چے کی طرح کے چھوٹے ہیں تو دوا درخیزہ یا انناس کی طرح بڑے ہوں تو ایک قاش، انگور یا اسٹرابری وغیرہ ہوں تو پیالی بھر۔

اکثر یہ سوال اٹھایا جاتا ہے کہ پھلوں اور سبزیوں میں کون سی چیز بہتر ہے؟ بات دراصل یہ ہے کہ دونوں ہی اپنی جگہ بہترین ہیں، لیکن بعض لوگوں کے لئے پھلوں کی زیادتی ان کی شکر خون کی سطح کو گڑبڑ دیتی ہے۔ اگر وہ ایک ہی وقت میں کئی پھل کھالیں تو شکر ایک دم بڑھ جاتی ہے اور پھر اکثر کھٹکتی بھی ایک دم ہی ہے جس کی وجہ سے تھکن ہو جاتی ہے اور چڑچا پن پیدا ہو جاتا ہے۔

ویسے تو سارے ہی پھلوں اور سبزیوں میں مقویات ہوتے ہیں لیکن بعض پھل اور سبزیاں دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی بہ نسبت بیماریوں سے مدافعت میں زیادہ مدد کرتی ہیں۔ مثلاً سبزیوں میں بند گوبھی اور کرملے میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادے کا توڑ کرتے ہیں۔ اسی طرح کاسی رنگ کے پھل مثلاً نیلی بیری، توت، سیاہ اور لال انگور میں سب سے زیادہ مانع تکسید اجزاء (اینٹی آکسیدنٹس) ہوتے ہیں جو بیماری سے مقابلے کے لئے بہت اہم ہیں۔ یہ مینائی کے لئے مفید ہیں، مانع سرطان ہیں اور دیگر بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں یہ کہنا بھی درست نہیں کہ ساری ہی سبزیاں کچی بہتر ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر زرد اور سفید گاجروں کو کچا کھالیا جائے تو اتنا بیٹا کیروٹین (Beatacarotene) حاصل نہیں ہوتا جتنا کچی ہوئی گاجر سے ہوتا ہے۔ اسی طرح پکائے ہوئے ٹماٹر سے زیادہ لائکوپین (Lycopene) حاصل کیا جاسکتا ہے جو سرطان سے مدافعت میں مدد دیتا ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ قدرتی اور روایتی انداز سے اگائے ہوئے پھل اور سبزیاں ان پھلوں اور سبزیوں سے بہتر ہیں جو جدید طریق کاشت سے اگائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیب، ناشپاتی جیسے سخت پھلوں کی بہ نسبت اسٹرابری اور توت جیسے نرم پھلوں پر کٹرے مار دواؤں کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔

ویسے تو سارے ہی پھلوں اور سبزیوں میں مقویات ہوتے ہیں لیکن بعض پھل اور سبزیاں دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی بہ نسبت بیماریوں سے مدافعت میں زیادہ مدد کرتے ہیں

پھلوں اور سبزیوں میں پائے جانے والے مرکبات جو نباتاتی مقویات یا مغذیات (Nutrients) کہلاتے ہیں سرطان، عارضہ قلب اور امراض چشم سمیت متعدد بیماریوں سے محفوظ رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ اگر روزانہ ایک پھل بھی کھالیا جائے تو دل کی بیماری کا خطرہ بیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔ اگر نصف میں پانچ بار لال رنگ کے پھل یا سبزیاں جیسے تربوز یا ٹماٹر مناسب مقدار میں کھائے جائیں تو پچھلے دے کے سرطان کا خطرہ پچیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ صرف تازہ پھل اور سبزیاں مفید ہیں لیکن اکثر غذا اسکے ماہر اس سے متفق نہیں۔ وہ یہ مشورہ دیتے ہیں کہ دن میں پانچ بار مناسب مقدار میں پھل اور سبزی کھائیے خواہ یہ تازہ ہو، خبث ہو یا خشک ہو۔ ٹماٹر کی تازہ چٹنی اور کچی ہوئی سبزی بھی مفید ہے۔ دن میں پھل یا سبزی کے رس کا ایک گلاس یا ایک بار مناسب مقدار میں لوبیا یا دالیں بھی مفید ہیں۔

سبزیوں میں بند گوبھی اور کرلے میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادے کا توڑ کرتے ہیں

پھل یا سبزی کو جوئی درخت، پودے یا کھیت سے توڑا جاتا ہے اس کے مقویات کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اب اگر منڈی میں پہنچتے پہنچتے اور بازار میں آتے آتے دو دن بھی لگ جائیں تو یہ مقویات خاصے مقدار میں کم ہو جاتے ہیں، لیکن جو پھل یا سبزیاں خبث بستہ کی جاتی ہیں انہیں توڑنے کے بعد چند گھنٹے کے اندر خبث بستہ کر دیا جاتا ہے اس طرح ان کے مقویات تازہ پھل یا سبزی کی بہ نسبت زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

ڈبوں میں بند سبزیاں اور پھل بھی عموماً توڑنے کے بعد جلد ہی سر بہ مہر کر دیے جاتے ہیں، لیکن یہ خیال رہے کہ ان میں زیادہ نمک یا شکر ملائی گئی ہو۔

روزانہ پانچ بار سبزی یا پھل کھالینا کوئی مشکل کام نہیں، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ روز روز ایک ہی طرح کے پھل اور سبزی نہ کھانی جائیں۔ ہر پھل اور سبزی میں اپنے نباتاتی

سارے والدین خود فلسفیانہ موٹائیوں میں الجھے ہوئے ہیں۔ تھکیک کا شکار ہیں، وہ اپنے بچے کو ایمان جیسی قدر سے آراستہ تو کرنا چاہتے ہیں لیکن انہیں کوئی راہ ہی نہیں سوجھتی۔ لہذا ہمیں پہلے اپنے اندر جھانکنا ہوگا کیا ہمارے سینے میں دل کے اندر خدا کا گھر موجود ہے؟ اور اگر ہے تو وہ خالی تو نہیں پڑا ہوا؟ ایسے والدین کو بچے کے سامنے تسلیم کرنا چاہئے کہ اس قدر کے لئے ان کے دل کے دروازے بند رہے ہیں، اپنی کوتاہی کی وضاحت کرتے ہوئے انہیں بتانا ہوگا کہ بے یقینی ایک موت ہے۔ ایمان ان کے لئے ایک بڑا سوال ہے اور اسے ابھی سے اس سوال کا جواب مل جانا چاہئے، اسے یہ شعور ہو جانا چاہئے کہ خدا کیا ہے؟ اور وہ کس کس طرح اپنے بندوں کا خیال رکھتا ہے اور ان کی مدد کرتا ہے؟ جب وہ دل میں بس جاتا ہے تو زندگی کی تمام راہیں آسان اور خوبصورت ہو جاتی ہیں۔ خدا ہی محبتوں کا منبع ہے اپنے عقیدے اور ایمان کو عملی جامہ پہنائیے، بچہ ضرور آپ کی نقالی میں خود بخود دل کے دروازے کھول لے گا۔ ایمان ایک ایسی قدر ہے جس کی پختگی عمل سے ہوتی ہے۔ یہ ایک مسلسل عمل ہے، پوری زندگی کا عمل، ہم خود جب اس پر عمل کرتے ہیں تو ہمیں احساس ہوتا ہے کہ ہم مطمئن ہیں۔ ہمارے عمل کو دیکھ کر بچہ بھی اطمینان محسوس کرے گا۔ تو دوستو! یہ ہیں وہ پانچ قدریں جو ہر دور میں ہمارے بزرگوں کے ساتھ رہی ہیں اور ان کی روشنی سے انہوں نے اپنی زندگیوں کو سجائے رکھا ہے۔ زمانے کی کوئی تبدیلی ان اقدار کی روشنی کو نہیں ڈھانپ سکتی۔ یہ روشنی نسل کو ضرور منتقل کریں۔ آخر آپ جو بھی مشقیں کر رہے ہیں یا کفایت اٹھا رہے ہیں ان کا حاصل اولاد ہی کے لئے تو ہے۔ قدروں کی منتقلی میں بھی جی لگا کر محنت کیجئے۔ ہمیں بچوں کو غفور نہیں بنانا ہے۔

بقیہ ناقابل فراموش

’بس بس وہی‘ مرد بزرگ نے کہا ’اس کی دو تین چٹیاں توڑ کر چہرے پر صبح سویرے مل لیا کرو۔ انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہو جائے گا‘ اس کے بعد میں چار پانچ دن تک یہ چٹیاں ملتا رہا یکا یک چہرے پر سے برص کے نشانات غائب ہو گئے۔ اب میں حیران ہوں کہ ڈاکٹری دوا کھانے سے اور ڈاکٹری اشیاء استعمال کرنے سے جو مرض دور نہ ہوا وہ کیونکر ایک معمولی اور بلا قیمت چیز سے غائب ہو گیا کیا یہ اس مرد بزرگ کے ارشاد میں کچھ کمال تھا یا اس جڑی بوٹی میں؟ بہر کیف میں اس راز کو نہ بکھڑکا۔

قارئین!

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

دہی درازی عمر کے لئے مفید غذا

دستوں کی بیماری میں بڑی مفید غذا ہے۔ جسم کی تیزابیت دور کرتا ہے، دہی کی کسی تو صبح ناشتے میں، دوپہر کے وقت کھانے کے ساتھ دہی کھائیں۔ نزلہ کی صورت میں دہی کا استعمال مفید ہے۔

دہی کی کسی کسی پینے والوں کی عمر طویل ہوتی ہے: کئی سال قبل مشہور ماہر غذائیات سر رابرٹ میک کپرسن نے برصغیر پاک و ہند کے مختلف حصوں کی غذا کے بارے میں تجربات کئے۔ پنجابی، پٹھان، گورکھا، بنگالی اور مدراسیوں کی غذا کے بارے میں وسیع پیمانے پر تحقیق کی رو سے سب سے مفید غذا پنجابی غذا ہے۔ پھر پٹھان، پھر گورکھا، پھر بنگالی اور پھر مدراس کی غذا ہے۔ پنجابی سے مراد پنجاب کے دیہاتی ہیں نہ کہ شہر کے نازک اندام شہری۔ پنجاب کے جراثیم اور صحت مند دیہاتی کی غذا میں کسی کو بے حد اہمیت حاصل ہے۔ یہ اس کی غذا کا اہم ترین جزو ہے۔ دیہات میں تو عوام کی بیشتر تعداد اب بھی روٹی کے ساتھ کسی استعمال کرتی ہے۔

چھاپھ: مکھن نگی ہوئی کسی کو چھاپھ کہتے ہیں۔ چھاپھ میں چکنائی کے سوا دودھ کے تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ چھاپھ میں نمی اجزاء ناشتہ دار اور شکر لے اجزاء، چونا، فاسفورس، فولاد کے علاوہ حیاتین 'الف'، 'ب' اور 'د' ہوتا ہے۔ گویا طبی نکتہ نگاہ سے چھاپھ بڑی مفید اور جامع غذا ہے۔ اس میں مختلف غذائی اجزاء ہوتے ہیں اگر سالن وغیرہ نہ ہو تو چھاپھ کے ساتھ روٹی کھائیں جو مکمل غذا کا کام دیتی ہے اور بدن کی غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔ بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔ اس طرح جن لوگوں کے معدے کمزور ہیں اور چکنائی ہضم نہیں کر سکتے، انہیں چھاپھ استعمال کرنی چاہئے۔ نصف لٹر چھاپھ میں 33 حرارے غذائی قوت ہوتی ہے۔ شہروں اور قصبہ میں دہی کی کسی استعمال کی جاتی ہے۔ پنجابی تو کسی کے اس قدر متوالے اور شیدائی ہوتے ہیں کہ جس شہر کا رخ کرتے ہیں وہاں کسی کی دوکان تلاش کر لیتے ہیں۔ لاہور میں کسی کی دوکانیں پنجابیوں نے قائم کیں اور اب کراچی میں زندہ دلاں پنجاب نے کسی کی دوکانیں کھول رکھی ہیں جن پر بے حد جہوم رہتا ہے۔ پاکستان کی آب و ہوا میں کسی بہترین مشروب ہے اس کو ہم اپنا قومی مشروب قرار دے سکتے ہیں۔

مشہور ڈاکٹر پینچی کاف نے بلغاریہ کا دورہ کیا تو وہاں کے باشندوں کی طویل عمریں اور عمدہ صحت کو دیکھ کر حیران رہ گیا۔ بلغاریہ یورپ میں ہے مگر وہاں کے باشندوں کا طرز زندگی ایشیائی ہے۔ غذا میں تو مشرق سے بے حد مشابہت ہے۔ بلغاریہ کے باشندے دہی کے بے حد شائق ہیں۔ دہی ان لوگوں کی صحت کا ضامن ہے۔ ڈاکٹر کاف نے تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ان لوگوں کی درازی عمر کا راز دہی ہے۔ دہی دودھ سے زیادہ مفید ہے۔ دہی دودھ سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ دہی میں عفونت روکنے والے جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم آنتوں میں جا کر جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ اس میں فقط ترشی پیدا کرنے والے جراثیم ہوتے ہیں۔ دہی موڈی جراثیم سے پاک صاف ہوتا ہے۔ مضر جراثیم دہی میں مل بھی جاسیں تو وہ ترشی کے اثر سے فنا ہو جاتے ہیں۔ دہی کے یہ مفید جراثیم بڑے سخت جان ہوتے ہیں۔ عمدہ اور آنتوں میں زندہ کار فرما ہوتے ہیں اور وہاں بھی مضر جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں۔ غذا کے نشاستہ اور اجزاء کو ترشی میں تبدیل کر کے دوسری قسم کے جراثیم کو ختم کر دیتے ہیں۔ دہی خالص دودھ سے تیار کرنا چاہئے۔ دودھ کے پاؤڈر سے تیار کردہ دہی مفید نہیں ہوتا۔ دہی جمانے کے برتن صاف ہونے چاہئیں۔ دہی کو کھانا نہیں رکھنا چاہئے بلکہ اس برتن کو ڈھانپ دینا چاہئے۔ جوش کئے ہوئے دودھ کا دہی لذیذ اور مفید ہوتا ہے۔ زیادہ کھنا دہی فائدہ مند نہیں ہوتا۔ ہمیشہ تازہ دہی استعمال کرنا چاہئے۔ بہتر طریقہ تو یہی ہے کہ گھر پر دہی جمالیا جائے۔ دہی غذائی اجزاء سے بھرپور اور حیاتین کا حامل ہے۔

پنجاب کی غذا: دہی پنجاب کے باشندوں کی غذا کا لازمی جزو ہے۔ یہ امر تعجب انگیز ہے کہ شہروں میں ایک طبقہ نے دہی کے استعمال کو ترک کر دیا ہے اور چائے کو شوق سے پیتے ہیں حالانکہ مغرب میں اب دہی کو بہت پسند کیا جاتا ہے۔ چائے تو انسانی صحت کے لئے بے حد مضر ہے۔ دہی جیسی مفید غذا کو چھوڑ کر چائے کا استعمال کرنا کوئی دانشمندانہ اقدام نہیں ہے۔ دہی کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ جسم کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ بدن میں سکون پیدا کرتا ہے، پیچش اور

خود پر غشی طاری کرنے سے بہت بہتر ہے کہ دن میں تھوڑا تھوڑا کھایا جائے۔ بیکری کی اشیاء کو بطور اسٹیکس استعمال کرنے سے بہتر ہے کہ خشک پھل، مغزیات اور بیج بطور اسٹیکس استعمال کئے جائیں۔

8- لوفیت ڈیری پروڈکٹس کا انتخاب: دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیاء کا انتخاب کرتے وقت "لوفیت" کا لفظ ذہن میں رکھیں۔ دن میں ڈیری فوڈ کی دو سے تین سرنگ استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ کیشیم کا اچھا ماخذ ہونے کے ساتھ ساتھ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لئے ضروری ہیں کیشیم کی مناسب مقدار نہ استعمال کرنے سے اواخر عمر میں (ہڈیوں کی خشکی کا مرض) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ آج کل ڈیری پروڈکٹس لوفیت بھی دستیاب ہیں دودھ کی بالائی نکال کر استعمال کریں اور اگر گھر پر ہی جمانا چاہتے ہیں تو بالائی نکلے ہوئے دودھ کی دہی جمائیں۔

9- چکنائی کم کر دیجئے: اگرچہ جسم کے لئے چکنائی کا استعمال ضروری ہے مگر ہم سب ہی مرغن کھانوں کے شیدائی ہیں۔ چکنائی سے بھرپور مرغن کھانے خصوصاً وہ خوراک جو جوہر، ہڈی، چکنائی سے بھرپور گوشت اور ڈیری پروڈکٹس (دودھ کی بنی اشیاء) میں موجود ہوتی ہے۔ مکھن اور کچھ اقسام کے مارجرین بھی چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو کم یا بالکل لوفیت متبادل کا انتخاب کیجئے۔ گوشت چربی کے بغیر استعمال کرنا چاہئے۔

10- کافی کم پیئیں: اگرچہ کافی کی ریپوشیشن اچھی نہیں لیکن جدید تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ کافی اتنی مضر نہیں جتنی کہ سمجھی جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق کافی کا استعمال صحت کے لئے خطرہ نہیں۔ اگر اعتدال میں ہو، ہمارے ہاں موسم کے اعتبار سے دن بھر میں دو یا تین کپ کافی بہت ہے۔

11- دھیان سے کھائیں: آرام سے بیٹھ کر کھائیں۔ اس کے بجائے کہ ٹرے لے کر ٹی وی کے سامنے بیٹھ جائیں۔ عام طور پر اگر کھانا توجہ سے نہ کھایا جائے تو بے دھیانی میں بھوک سے زیادہ کھالیا جاتا ہے۔ ہمارے ذہن کو یہ پیغام ملنے میں 15 منٹ کا وقت درکار ہوتا ہے کہ اب پیٹ بھر چکا ہے۔ اگر بہت تیزی سے کھایا جائے تو ذہن تک پیغام جانے میں دیر ہو جاتی ہے۔

● احتیاط کے ساتھ اس سلسلے کو سالے سے علیحدہ کر لیں، اور پُر کر کے ماہنامہ "عبقری" کے دفتر روانہ کریں۔

● اگر ایک سے زیادہ ممبر شپ فارم کی ضرورت ہو تو اس سلسلے کی فوٹو کاپی کروائی جاسکتی ہے۔ ● اپنا پتہ صاف صاف لکھیں۔

● یہ سلسلے ایک روحانی امانت ہے، ضائع نہ ہو، اگر آپ کو ضرورت نہیں تو کسی ضرورت مند تک پہنچا کر صدقہ جاریہ میں حصہ ملائیں۔

● منی آرڈر کرنے والے منی آرڈر رسید نمبر ضرور لکھیں ● اپنے مکمل پتے میں پوسٹ کوڈ اور فون نمبر ضرور لکھیں

● آپ تسلی رکھیں آپ کا فارم اور رقم ملتے ہی نئے ماہ کا رسالہ اور رقم کی رسید آپکو گھر پر ملے گی ● آپ کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچے گی۔

مایوس اور لا علاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پر تاثیر دوائیں

گیس، تبخیر، پیٹ کا بڑھنا، ہائی بلڈ پریشر، بواسیر، اعصابی بیماریوں، الرجی، دمہ، موٹاپا اور ہیپاٹائٹس کا سستا اور کامیاب علاج

جو ہر شفاء مدینہ (کورس)

سوائے موت کے ہر مرض کا علاج

ایک ایسے شفاء بخش مرکب کی پیشکش جس کا انتخاب بیشتر نبوی بوٹیوں سے کیا گیا۔ وہ جو سالہا سال کی آزمائش نے اسے خود گارنٹی اور کوئی بنا دیا ہے۔ جس کے ایک بار کے استعمال نے ہر شخص کو اس کا گرویدہ بنا دیا ہے۔

جب بھی ہم اس دوا کے فوائد بیان کرنے بیٹھیں اور اگر مکمل فوائد سے آگاہ کر دیں تو آپ شاید یقین نہ کریں۔ آخر یہ اتنے فوائد کیوں نہ ہوں اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ جب بھی ہم نبوی دواؤں پر بھروسہ کے ساتھ یعنی سوائے موت کے ہر مرض کا علاج!!! پھر کیوں نہ ہم یہ دعویٰ کریں کہ یہ ذخیرہ سارے امراض میں اتنی تیزی سے اثر پذیر ہے کہ بڑی بڑی قیمتی ادویات وہاں ناکام ہو جاتی ہیں جہاں یہ دوا کام کرتی ہے۔

اگر آپ مزید کچھ توجہ فرمائیں تو اس کے مختصر فوائد ہم بتائے دیتے ہیں۔ یہ گھر بھر کی ضرورت ہے، جی ہاں! اس وقت جب گھر کے کسی فرد کو معدے میں گیس تبخیر ہو، کھانا کھانے کے بعد معدے میں افزائش ریح کو روکتا ہے۔ پیدا شدہ ریح کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے، آنتوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے اور ان میں طبی تری پیدا کرتا ہے۔ کھانے کو جزو بدن بناتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔

معدے کی مشکلات کی خاص دوا: معدے میں ہر وقت آوازیں آنا، معدہ اور پیٹ میں جگہ جگہ درد ہونا، اچھارہ، پیٹ کا تن جانا اور پھول جانا، بد ہضمی۔ ان امراض میں بہت ہی زیادہ مفید نتائج ہیں اور جو ہر شفاء مدینہ نے ان تمام امراض میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

جگر کی تکالیف میں فیصلہ کن شفاء: جب جگر کا نظام خراب ہو، کھایا پیہضم نہ ہونے کی وجہ سے جسم پر درم ہو، رنگ پیلا ہو اور زردی مائل ہو، کوئی دوا کارگر نہ ہو، خشکی جسم میں از حد ہو اور جسم آہستہ آہستہ پھول رہا ہو۔ ایسے تمام امراض کے لئے جو ہر شفاء مدینہ کا کچھ عرصہ استعمال نئی زندگی اور شادابی لاتا ہے۔

ایک محبوب اور سرج الاثر مرکب: بار بار کے تجربات میں یہ بات آئی ہے کہ جب دل معدہ اور جگر کی بیماریوں نے مریض کو دیگر بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہو جہاں ایک مرض کا علاج ہو دیگر کئی اور بیماریاں شروع ہو جائیں وہاں صرف نبوی نسخہ کارگر رہا ہے۔ اور خواتین مردوں جوانوں اور بچوں

میں یکساں مفید و موثر جاننا گیا ہے۔ ایک بار ضرور آزمائیں مایوس نہیں کرے گا۔

جب ہر تدبیر کارگر نہ ہو: سوزوں سے مسلسل خون اور پیپ، گلے کی ہر وقت آفیکشن، دماغ پر مسلسل بوجھ، کان اکثر بند رہیں پھر ان کے اثرات سے نظر کمزور یا دداشت کمزور ہونا شروع ہو اور زندگی کے معمولات میں خلل واقع ہو۔ ایسے دور میں جو ہر شفاء مدینہ کا مستقل اور کچھ عرصہ استعمال ان کھوئی ہوئی قوتوں کو بحال کر دے گا۔

دل کے امراض میں طاقتور عمل: ہائی بلڈ پریشر، دل کے والو کا بند ہونا یا دل کی کسی شریان کا بلاک یا بند ہونا، دل کی دھڑکن کی تیزی، سانس پھولنا، سیرھیاں، بشکل چڑھنا، پھر ایسے لوگ جو ہانصے کے مرکبات میں نمک کی شکایت کرتے ہیں تو یہ مرکب نمک سے بالکل پاک ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم اور مزید نہیں بڑھنے دیتا۔ جو ہر شفاء مدینہ ایک خاص مکمل دل کا کورس ہے۔

خوشیوں کا خزانہ: ایک دفعہ ایک مریض کو دائمی بواسیر تھی اس نے آزمائی تو بواسیر، معدے کی گیس تبخیر اور بد ہضمی ختم ہوئی تو بے ساختہ اس کے منہ سے نکلا کہ مجھے تو خوشیوں اور راحتوں کا خزانہ ملا ہی اب ہے۔

ایک فطری شفاء بخش تجربہ: جب اس دوا کو شروع کیا تو معلوم نہ تھا کہ اس کے اتنے فوائد مزید ہو سکتے ہیں۔ پھر خود لوگوں نے بتائے۔ ایک مریض نے بتایا کہ میرے مٹانے کے غدود پھولے ہوئے تھے اور پرائیٹ گلینڈ کا آپریشن بناتے تھے چونکہ بار بار پیشاب آتا تھا۔ میں نے اس دوا کو چند ماہ استعمال کیا تو زندگی بھر کے لئے راحت مل گئی۔ اب رات کو پیشاب کر کے سوتا ہوں، صبح اٹھ کر کرتا ہوں۔

تکوار سے زیادہ تیز اثر: میرے پاس سینے اور پیچھے دردے کے مریض بے شمار آئے اور سب نے یہ تجربہ بتایا کہ ریشہ باغم اور سانس کی الرجی، دائمی دمہ کھانسی، سانس ڈوب جانا، کمزوری بے طاقتی کے لئے جب جو ہر شفاء مدینہ استعمال کی تو حیرت انگیز طور پر جسم میں تبدیلی آنا شروع ہوئی اور جسم بالکل تندرست ہو گیا۔

بے گمان تجربات: نوجوانوں میں اس کے تجربات کبھی گمان میں نہیں تھے لیکن سالہا سال کے تجربات کے بعد یہ چلا کہ یہ دوا، نوجوان نسل کی مخصوص بیماریوں اور عوارض کے لئے بہت لا جواب اثرات اور تجربات رکھتی ہے۔ پھر جب نوجوان کو مستقل استعمال کروایا گیا تو پتہ چلا کہ یہ کوئی عجیب و غریب چیز ہے۔

دل کی زندگی چرے کی مسرت: ایسی لا علاج خواتین جن کے چہرے پر غیر ضروری بال تھے، چھائیاں تھیں اورکیل دانے مہاتے تھے جب انہوں نے یہ نسخہ توجہ سے یکسوئی اور مستقل اعتماد سے استعمال کیا تو نبوی جڑی بوٹیوں نے مایوس نہ کیا اور تھوڑے عرصے میں دل کی زندگی اور چہرے کی مسرت لوٹ آئی۔

خواتین کے مخصوص امراض کا تیر ہدف علاج: لیکوریا، عفونی پانی، اندرونی ورم، دباؤ اور بوجھ بڑانا، ایام میں تکلیف اور بے قاعدگی جب خواتین نے جو ہر شفاء مدینہ استعمال کرنا شروع کیا تو یہ امراض مکمل طور پر ختم ہو گئے اور اطمینان میسر ہوا۔

جسم کی کمزوری اور بد خوئی کا نافع تریاق: جن لوگوں میں خون کی کمی ہو، سرخ ذرات کم ہوں، ہیوگلوبن کم ہو، جسم مردہ، بے جان ہو یا پھر رات کو بڑے بڑے خواب آتے ہوں یا نیند میسر نہ ہو ایسے تمام مریضوں کے لئے جو ہر شفاء نہایت موثر پانی لگی اور مریضوں نے استعمال کیا تو تسلی پائی۔

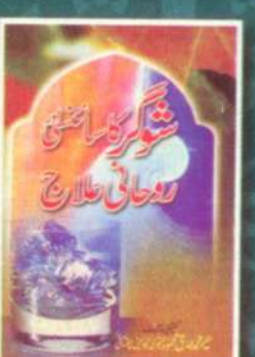
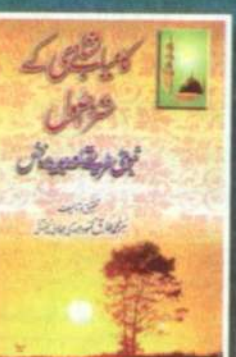
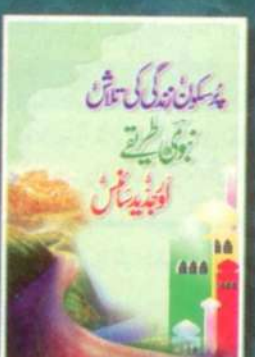
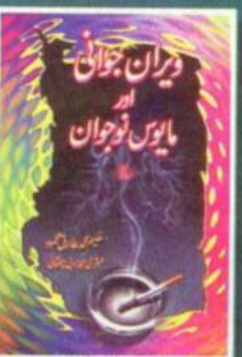
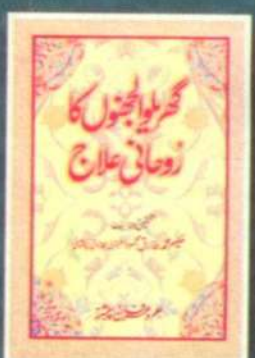
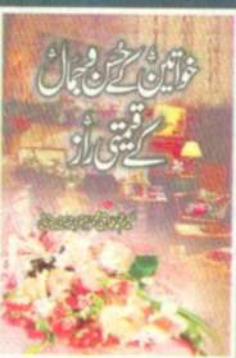
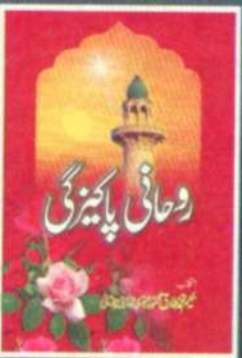
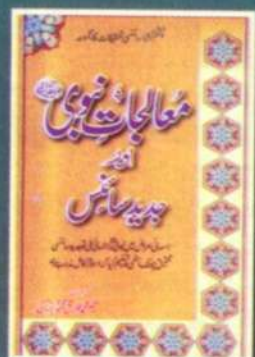
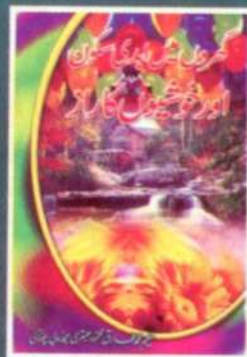
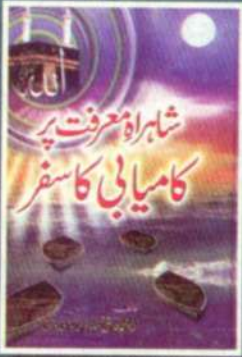
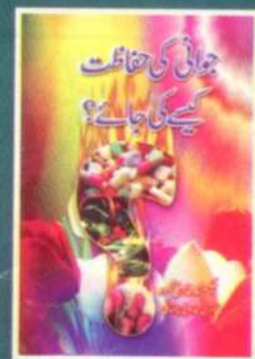
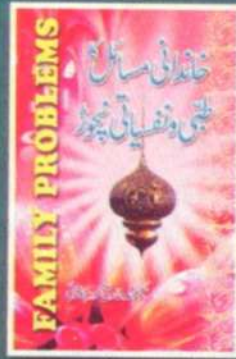
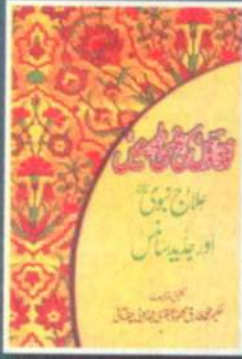
ہیپاٹائٹس کا مکمل خاتمہ: جہاں 700 روپے کا روزانہ انجکشن اور 13000 روپے کے ہر ہفتے بعد انجکشن لگتے ہیں وہ مریض اس دوا کو کچھ عرصہ استعمال کر کے جب ٹیسٹ کراتے ہیں تو لا جواب رزلٹ ملتے ہیں۔ کتنے بے شمار مریض اس جو ہر شفاء مدینہ سے مزید لوگوں کو روشناس کرا رہے ہیں کہ ہمیں نئی زندگی کی نوید اسی دوا سے ملی ہے۔

ایک بے کیف تجربہ: جب پرانے بخار گڑ جائیں اور بخار جان نہ چھوڑ رہا ہو اس کا تجربہ واقعی پر کیف تھا۔ مریض کسی بھی عمر کا ہو ہر حال میں فائدہ ہوا ہے۔

ایک ایمان افروز واقعہ: ایک خاتون کے نو بچے ہیں میاں کا کاروبار اتنا اچھا نہیں۔ قدرت خدا کی روز کوئی نہ کوئی بچہ بیمار علاج کر، کر کے آخر کار مقروض ہو گئے۔ انہیں بچوں کے جملہ امراض میں جو ہر شفاء مدینہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ خاتون کے بچوں کو معدے کے امراض الٹی تے دست کھانسی نزلہ زکام بخار اور دیگر امراض میں چٹکی چٹکی جو ہر شفاء مدینہ دن میں کئی بار دیا تو بچے تندرست ہو گئے۔ خود ہی کہنے لگی اب اتنی فرصت ہو گئی ہے کہ نماز اور اعمال کی بھی خوب پابندی ہوتی ہے۔

ایک طاقتور پیش قدمی: یہ زیادہ عرصہ کی بات نہیں چند روز کا واقعہ یہ کہ ایک مریض کے گردے ٹپل ہو گئے اس نے واش

جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی کتب ”تالیفات“



گھر بھری جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل
لاہور

عَبْقَرِي

ماہنامہ

اکتوبر 2006ء، برطانیق رمضان المبارک 1427 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار مشرقی خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

گھریلو الجھنیں

روحانی اور جسمانی

آزمودہ اور یقینی علاج کے لیے جتنی بھرتی سے دوستی

- نماز استخارہ ● رحمت کے خزانے
- بھرپور نیند کے چند اصول
- بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ ٹوٹکے
- خطرناک بیماریاں اور وضو سے علاج
- کامیاب نوجوانوں کی زندگی کے جاندار اصول
- جسمانی بیماریوں کے لیے طبی مشورے
- سورہ اخلاص اور اسم اعظم
- خواب اور اُن کی روشن تعبیریں
- دودھ سرور کوئین کا پسندیدہ مشروب
- ذہنی الجھنوں کا موثر اور کامیاب علاج
- ہفتہ وار درس: استقبال رمضان
- جنات سے سچی ملاقاتیں
- طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس
- روحانی مسائل کا مسنون شافی حل

عید الفطر پر چہرے کی حفاظت

چنے کی دال اور ہلدی سے گھر میں

تیار کیا جانے والا

اُبٹن آپ کے چہرے کو نکھار بخشتا ہے۔

9 گھریلو الجھنیں

سورہ یسین کا خاص عمل

ہند عوت کے گلے میں قرآنی تعویذ

علماء اکرام اور عوام الناس سے گزارش ہے کہ اپنے دوست احباب میں "ماہنامہ عبقری" کو محبت اور ترغیب کے ساتھ متعارف کرائیں یقیناً یہ آپ کے لیے عظیم صدقہ جاریہ ہوگا۔

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پہلی)

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ دامت برکاتہم العالیہ

زیر سرپرستی

شمارہ نمبر 04

جلد نمبر 01

اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427ھ

لاہور

عبقری

ماہنامہ

اکتوبر 2006ء

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مدیر

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الہی شمش

حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

مجلس مشاورت

قیمت فی شمارہ 15 روپے
اندرون ملک سالانہ (معدّ اک خرچ) 120 روپے
بیرون ممالک سالانہ (معدّ اک خرچ) 20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دینی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیش نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ "ماہنامہ عبقری"، کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفت کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

دائرے میں سرخ نشان سالانہ خیرداری کی مدت ششم ہونے کی اطلاع ہے۔ ہمارے سال کی خیرداری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

انجینیئر ہولڈر اپنی مہر لگائیں، یہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک راء اور نقطہ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی و سیاسی تشکیلات سے بالاتر ہو کر پوری ایک نئی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آزاد نقطہ نظر ان کے اپنے ہیں جن سے ہر ادارہ کا تعلق ہونا ضروری نہیں لہذا ادارہ کی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دو جس ہوگا جس سے کسی مذہبی و سیاسی فرد یا جماعت کو اشتکاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

دفتر ماہنامہ "عبقری"، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوگنی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 0304-4177637، موبائل: 042-7552384

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہار سبز پر نثر، 99 ریٹی گن روڈ سے چھوڑا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
2	منتخب احادیث	1
3	درس ہدایت: استقبال رمضان قسط 1	2
4	سنت نبوی ﷺ، وضو اور جدید سائنس	3
5	نو گھریلو بھینس اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل	4
7	جنات سے بچی ملاقاتیں	5
7	جو میں دیکھا، سنا اور سوچا	6
8	دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب	7
9	رحمت کے خزانے	8
10	دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل	9
11	اکابرین کی یادیں	10
12	بچوں میں نفرت کا جذبہ	11
13	طبی مشورے	12
15	طب نبوی ﷺ کے سنہرے اصول، گیس و تبخیر کا خاتمہ	13
16	نماز استسارہ کا طریقہ	14
17	ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)	15
18	آپ کا خواب اور روشن تعبیر	16
19	عظمت لوگوں کے دانشمندانہ اصول	17
20	اسم اعظم کے متلاشی	18
21	دیدار رسول کے لیے آزمودہ درود و وظائف	19
22	کلونجی اسلام اور جدید سائنس	20
23	حصول علم و کمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں	21
24	ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ	22
25	عید الفطر پر چہرے کی حفاظت	23
26	آزمودہ گھریلو نوکے	24
27	بلند یوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات	25
28	بھرپور نیند کے چند اصول	26
28	مزید رکھائوں سے وزن میں کمی	27
29	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	28
31	ناقابل بیان مشکلات، اسامہ الحسینی اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ	29
32	مستند روحانی نسخے	30
33	بہار رفتہ کی اُجلی جلی کہانیاں	33
34	بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟	34
35	تبصرہ کتب	35
38	مایوس اور لا علاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں	36

منتخب احادیث

الحديث

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ کے یہاں ایک شخص کیلئے ایک بلند درجہ مقرر ہوتا ہے (لیکن) وہ اپنے عمل کے ذریعہ اس درجہ تک نہیں پہنچ پاتا تو اللہ تعالیٰ اس کو ایسی چیزوں (مثلاً بیماریوں و پریشانیوں وغیرہ) میں مبتلا کرتے رہتے ہیں جو اسے ناگوار ہوتی ہیں یہاں تک کہ وہ ان ناگواریوں کے ذریعے اس درجہ تک پہنچ جاتا ہے۔ (ابویعلیٰ، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت ابوسعید خدری اور حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مسلمان جب بھی کسی تھکاوٹ، بیماری، فکر، رنج، و ملال، تکلیف اور غم سے دوچار ہوتا ہے یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کاٹنا بھی چھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی وجہ سے اسے گناہوں کو معاف فرمادیتے ہیں۔ (بخاری)



الحديث

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جب کسی مسلمان کو کاٹنا چھتا ہے تو اسے بدلے اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس کے لئے ایک درجہ لکھ دیا جاتا ہے اور اس کا ایک گناہ معاف کر دیا جاتا ہے۔ (مسلم)



الحديث

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ کے بعض ایمان والے بندہ اور ایمان والی بندی پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے مصائب اور حوادث آتے رہتے ہیں کبھی اس کی جان پر، کبھی اس کی اولاد پر، کبھی اس کے مال پر (اور اس کے نتیجہ میں اس کے گناہ چھڑتے رہتے ہیں) یہاں تک کہ وہ مرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے اس حال میں ملاقات کرتا ہے کہ اس کا ایک گناہ بھی باقی نہیں رہتا۔ (ترمذی)



الحديث

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ جب کسی بندہ کو جسمانی بیماری میں مبتلا کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتے کو حکم دیتے ہیں کہ اس بندہ کے وہی سب نیک اعمال لکھتے رہو جو یہ (تندرستی کے زمانے میں) کیا کرتا تھا۔ پھر اگر اس کو شفا دیتے ہیں تو اسے (گناہوں سے) دھو کر پاک صاف فرمادیتے ہیں اور اگر اس کی روح قبض کر لیتے ہیں تو اس کی مغفرت فرماتے ہیں اور اس پر رحم فرماتے ہیں۔ (ابویعلیٰ، مسند احمد، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت شداد بن اوس رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ سے حدیث قدسی میں اپنے رب کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں: میں اپنے بندوں میں سے کسی مومن بندہ کو (کسی مصیبت پریشانی، بیماری وغیرہ میں) مبتلا کرتا ہوں اور وہ میری طرف سے اس کی بھیجی ہوئی پریشانی پر (راضی رہتے ہوئے) میری حمد و ثنا کرتا ہے تو (میں فرشتوں کو حکم دیتا ہوں کہ) اس کے ان تمام نیک اعمال کا ثواب دیے ہی لکھتے رہو جیسا کہ تم اس کی تندرستی کی حالت میں لکھا کرتے تھے۔ (مسند احمد، طبرانی، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کسی مسلمان بندہ اور بندی پر مسلسل رہنے والا اندرونی بخار یا سر کا درد ان کے گناہوں میں سے رائی کے دانے کے برابر بھی کسی گناہ کو نہیں چھوڑتے اگرچہ ان کے گناہ احد پہاڑ کے برابر ہوں۔ (ابویعلیٰ، مجمع الزوائد)



الحديث

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: مومن کے سر کا درد اور وہ کاٹنا جو اسے چھتا ہے یا اور کوئی چیز جو اسے تکلیف دیتی ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کی وجہ سے اس مومن کا ایک درجہ بلند فرمائیں گے اور اس تکلیف کے باعث اس کے گناہوں کو معاف فرمائیں گے۔ (الدنیا، مرغیب)

ہفتہ وار درس سے اقتباس درس ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

استقبال رمضان

قابل احترام دوستو! اللہ جل شانہ اپنے بندوں پر بڑا کریم ہے۔ جب مجرم دن کو سیاہ کرے اور زندگی کے ہر پل کو سیاہ کرے اور جرائم اتنے ہوں جو ناقابل معافی ہوں اور ناقابل تلف ہوں۔ بے گمان بے بیان اتنے جرائم ہوں۔ لیکن سارے جرائم کے بعد جب وہ پکڑا جائے مالک کے سامنے اور اس کے بعد مالک اسے دیکھ کر ایک ہی پل میں ایک ہی نظر میں اسے کہہ دے کہ جا میں نے تجھے معاف کیا۔ اسے کریم کہتے ہیں۔ جنت عبادات اور اطاعت سے نہیں ملے گی۔ اُس کی رضا سے ملے گی چاہے گا تو دے گا ورنہ نہیں دے گا۔ اور اس کی کریمی سے ملے گی۔ اچھا جو اپنے ماتحت کی یا اپنے غلام کی ترقی چاہتا ہے تو وہ اسے مواقع دیتا ہے ترقی کرنے کے ٹھیک ہے ایک موقع ضائع کیا۔ اچھا میں ایک اور موقع دے رہا ہوں۔ اب اس موقع پر ذرا محنت کرلو۔ تاکہ تمہاری زندگی کے دن رات سنور جائیں۔ ایک چانس اور لے لو۔ اللہ جل شانہ مختلف راتوں، مختلف دنوں، مختلف مہینوں اور مختلف ناموں سے، مختلف طریقوں سے اللہ پاک جل شانہ بندے کو موقع فراہم کر رہا ہے۔ اپنی کریمی کی وجہ سے، جو بندہ کسی ایک امتحان میں رہ جائے۔ اسکی ترقی نہ ہو سکے تو اس کو ایک چانس اور دے دیا جاتا ہے۔ اور ایک وقت آتا ہے کہ اس کے پاس کوئی چانس نہیں ہوتا اور وہ سارے چانس ضائع کر چکا ہوتا ہے۔ اسکے پاس مرنے سے پہلے چانس ہی چانس ہیں۔ مواقع ہی مواقع ہیں اور مرنے کے بعد سارے مواقع ختم ہو جائیں گے۔ کوئی ایک موقع نہیں رہے گا اور ترقی کی ساری منازل انسان ضائع کر بیٹھے گا۔ کوئی ایک بھی نہیں رہے گا۔ تو یہ چانس جو زندگی میں اللہ پاک نے دیے ہیں جیسے گزشتہ رات میں ایک چانس گزرا وہ شبِ برات کا چانس تھا۔ اللہ پاک جل شانہ نے بندوں کو دیا، کہ میرے قریب ہو جا۔ اب ایک چانس اور آ رہا ہے۔ اور وہ چانس وہ موقع شبِ برات سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ وہ ہے رمضان المبارک کی مبارک ساعتیں اور گھنٹیاں گزشتہ منگل میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیا تھا۔ شبِ برات کے بارے میں کچھ احکامات، کچھ اعمال، کچھ احتیاطیں میں نے آپ کی خدمت میں عرض کی تھیں۔ اور ساتھ یہ بھی عرض کیا تھا کہ آئندہ رمضان المبارک تک ہمارے تین منگل بنتے ہیں درس کے، انشاء اللہ ہم رمضان المبارک کے بارے میں باتیں کریں گے۔ اور اس کے بارے میں کچھ

دیکھیں گے ہماری صدیوں کی لڑائیوں کا کیا بنتا ہے۔ تو مومن جو ہے میرے دوستو وہ آنے والی گھنٹیوں کا کیا انتظام کرتا ہے کیا تیاری کرتا ہے۔ یہ تا جہ جو ہوتا ہے جس دور میں ان کی جس اچھی قیمت پہ یک جاتی ہے۔ اس سے پہلے وہ اس کی تیاری کرتا ہے۔ اللہ جل شانہ نے مومن کو تا جہ قرار دیا ہے۔

آیت: ترجمہ (ایسی تجارت جو تم کو عذاب الیم سے بچائے۔ اور اللہ جل شانہ نے اس آیت میں فرمایا تم ایمان لاؤ اللہ اور اس کے رسول پہ، وَتَجَاهِدُن فِي سَبِيلِ اللَّهِ۔ تہجدوں سے مراد مجاہدہ ہے اور جہاد ہے اور جہاد سب سے پہلے نفس کے خلاف ہوتا ہے۔ اور رمضان المبارک سارا کا سارا جہاد ہے نفس کے خلاف، میرے دوستو یہ جو موقع اللہ جل شانہ نے مجھے آپکودیا ہے۔ جس کی چالیس سال ہے وہ میں مواقع گنوا چکا ہے۔ جس کی چالیس سال ہے چالیس مواقع گنوا چکا ہے۔ اب یہ نہیں اس کے بعد آئندہ سال یہ موقع ہے یا نہیں ہے۔ ہمارے کتنے ایسے احباب تھے۔ جو اس رمضان کو نہیں پاسکیں گے۔ اس دنیا میں وہ لوگ نہ معلوم نہیں پاسکیں گے۔ اور کتنے ایسے تھے جو پچھلے رمضان میں تھے اب نہیں ہیں اور کتنے ایسے جنکے لئے یہ آخری رمضان ثابت ہوگا۔ اور دیکھو بھی فرمایا مومن وہ ہے جو اپنے ہر عمل کو آخری عمل سمجھے۔ بس یہ میرا آخری عمل ہے۔ اسکے بعد پتہ نہیں مجھے یہ عمل ملے یا نہ ملے۔ یہ رمضان آخری رمضان سمجھیں۔ یہ شبِ برات گزرگئی اب نہیں آئے گی۔ بس جب فرشتہ آتا ہے آکے روح قبض کرتا ہے تو گھر والے رو رہے ہوتے ہیں۔ اور فرشتہ ایک عجیب بات کہتا ہے۔ کہتا ہے تم اس کو کیوں رو رہے ہو۔ اس کی گنی ہوئی سائیں تھیں۔ اس کے گئے ہوئے دن تھے اس کے گئے ہوئے لمحے تھے۔ میں نے نایک دم کم کیا ہے جتنا اس نے رزق کھانا تھا وہ سارا اس نے کھالیا ہے۔ ہر چیز اس کی پوری ہو چکی ہے میں اس کے ساتھ زیادتی نہیں کر رہا۔ اور عجیب بات کہتا ہے کہتا ہے تم اس کو کیوں رو رہے ہو میں نے تو اس گھر میں اُس وقت تک آنا ہے۔ جب تک گھر میں کوئی آخری آدمی بھی نہیں رہے گا اور جب ذن کر کے آتے ہیں محدثین نے لکھا ہے کہ ابھی اُس کے ذن کرنے والے قبرستان میں ہوتے ہیں تو ایک مٹی مٹی اٹھا کر پھینکتا ہے اُن ذن کرنے والوں کی طرف اور کہتا ہے۔ (جاری ہے)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکب روحانیت و امن“ میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دینی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص و عام کو اجازت ہے۔

درخواستیں کروں گا۔ کہ ہمیں کیسا گزارنا چاہیے اور اس میں کون سے اعمال اختیار کرنے چاہئیں انشاء اللہ نفع زیادہ ہوگا۔ جس راہ سے نفع ہوتا ہے۔ اور جس راہ کی خبر نہ ہو آدمی ان راہوں میں بھول کر منزل کو کھود دیتا ہے۔ ایک ایسی منزل آنے والی ہیں جس کا نام رمضان المبارک ہے۔ اس میں میرے دوستو فتح مکہ بھی ہے ۲۲ رمضان کو اور ۱۷ رمضان کو بدر بھی ہے۔ یہ بہت فو حات ہیں۔ خوشخبریاں ہیں۔ جو مسلمانوں کو ملی تھیں فتح مکہ مسلمانوں کو ملی کہ سرور کوئین ﷺ کے سر مبارک پہ سیاہ رنگ کا عمامہ بندھا ہوا تھا۔ عموماً سرور کوئین ﷺ سفید رنگ کا عمامہ پہنتے تھے۔ اس دن آپ نے سیاہ رنگ کا عمامہ باندھا ہوا تھا۔ ضمناً ایک بات عرض کرتا چلوں جو رجال الغیب ہیں اللہ کے وہ بندے جن کے ذریعے سے اللہ نظام عالم کو چلا رہا ہے۔ اب یہ منصب ایسا ہے اس منصب میں بھی سیاہ رنگ کے عمامہ ہی کو فوقیت دی جاتی ہے اور پہنا جاتا ہے۔ یا سر پہ کسی سیاہی کی علامت ہو۔ بعض اللہ والے یا ان کے غلام اسی نسبت سے یہ ترتیب اختیار کرتے ہیں۔ تو سرور کوئین ﷺ جب تشریف لائے تھے۔ تو آپ ﷺ اونٹنی مبارک پہ بیٹھے تھے۔ فتح کے باوجود آپ ﷺ کا سر مبارک اتنا جھکا ہوا تھا۔ کہ اونٹنی کی کوہان کو چھو رہا تھا۔ اتنے متواضع تھے باوجود فاتح اپنے شہر سے نکلا گیا، الزامات لگائے گئے اور بہت ہی زیادہ ذلتوں کا معاملہ کیا گیا لیکن اب عزتوں کے ساتھ فاتح بن کر تشریف لائے ہیں۔ لیکن اب ان کا سر مبارک جھکا ہوا ہے اور سب کے لئے معافی کا اعلان ہے۔ اور ۱۷ رمضان المبارک کو بدر کے نام سے مسلمانوں کو جو اللہ پاک نے فتح عطا فرمائی کہ ۳۱۳ بچوں سمیت اور بچے بھی وہ جن میں سے ایک بچے کو سرور کوئین ﷺ نے فرمادیا کہ تو جا سکتا ہے دوسرا ابھی چھوٹا تھا۔ آخر کار محدثین نے لکھا ہے کہ ایک اپنے بچوں کے بل اپنے آپ کو اونچا کر رہا تھا۔ پھر عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ اگر آپ ﷺ میری مکتی اس سے کروادیں اور میں اس کو گرا دوں تو کیا میں پھر جا سکتا ہوں؟ جہاد میں جذبہ یہ تھا۔ اور ابو جہل جیسے سردار کو، دشمن اسلام کو انہی لوگوں نے مجروح کیا اور قتل کیا۔ اور بعد میں اس کا سر حضرت عبداللہ بن مسعود نے اکھاڑا۔ یہ موقع بھی رمضان المبارک کو آیا تھا۔ اور رمضان المبارک کی جو ساعتیں ہیں۔ یہ وہ لوگ جو کفار تھے ان دنوں میں اپنے جدال ختم کر دیتے تھے۔ کہتے تھے یہ وہ گھنٹیاں، وہ ساعتیں ہیں جو قابل احترام ہیں۔ ان میں اب یہ نہیں ہو سکتا۔ رمضان کے بعد

خطرناک دائمی نزلہ، کان اور گلے کے مریض وضو کریں!

اذان حکم ہے، اب چھوڑ دو وہ سب اسباب غلاظت جس سے تمہارا ظاہر اور باطن بد نما ہو گیا ہے۔ اذان حکم ہے، کہ چھوڑ دو اسباب امراض جس سے تم روحانی اور جسمانی مریض بن گئے ہو۔ اور آپ مسجد میں آئیں اگر ہمارے حضور آنا چاہتے ہو تو اندر اور باہر کی صفائی ضروری ہے باہر کو صاف کرنے کی کوشش کرو تمہارا اندر ہم صاف کر دیں گے۔

وضو طہارت (WAZO-A-TAHARAT) ایک ایسا اسلامی امتیازی عمل ہے جو کسی بھی مذہب میں نہیں پایا جاتا ایسا عمل جس سے بدن کے وہ حصے صاف ہوں جن کے ذریعے امراض جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اور یہی اندام ذریعہ ہیں امراض کے پھیلنے اور پھولنے کا۔ یہی طریقہ ہے امراض کو کنٹرول کرنے کا کہ ان راستوں کی حفاظت کی جائے وضو محافظ ہے ان راستوں کا جن کے ذریعے صحت کا دشمن جسم میں داخل ہوتا ہے شاید ایسا محافظ (GUARD) کسی کو ملے۔ کیا اسلام ترقی کا نام ہے یا تنزلی کا؟ اسلام کا مستقبل روشن ہے یا تاریک؟ اسلامی احکامات صحت ہیں یا مرض! اسلام صحت اور تندرستی کا راستہ ہے۔ اگر سمجھتے ہیں تو پھر سمجھیں ورنہ پھر عقل پر زور دے کر اس کتاب کے زریں صفحات پڑھیں اسلام کیا دیتا ہے اور سائنس کیا چاہتی ہے اور فیشن نے کیا دیا؟؟؟

ہاتھوں کا دھونا (HAND WASHING)

دوران وضو سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں کیونکہ ہاتھوں کے بعد کئی کرنی ہے اور اگر ہاتھ نا صاف اور جراثیم (Germs) آلودہ ہوں گے تو یہی جراثیم منہ کے راستے جسم میں متعدد امراض کا باعث بن جائیں گے۔ موجودہ مشینی دور میں انسان بہت مصروف ہو گیا ہے ایسے مصروف انسان کے لئے ہر کام کرنا ضروری ہے اب بعض اوقات یہی ہاتھ کیمیکلز کو لگتے ہیں اگر یہی کیمیکلز کچھ وقت ہاتھوں کو لگے رہیں تو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ بالکل یہی کیفیت ایسے کاروباری حضرات کی ہے جن کے ہاتھ ہر وقت کسی نہ کسی چیز میں اٹکے اور بھرے رہتے ہیں اور یہی حالت اگر صبح سے شام تک رہے تو ہاتھ بہت جلد جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو نماز کے بہانے وضو کے دوران دھویا نہ جائے تو مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کے قوی خطرات ہوتے ہیں۔

جلد کا رنگ اور اس کی بیماریاں: گرمی دانے

(PRICKLY HEAT) ایگزیمیا (ECZEMA) جلدی سوزش (INFECTION OF SKIN) پھپھوندی کی بیماریاں (DISEASES OF FUNGUS) الغرض

جب ہم وضو کے لئے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں (RAYS) ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو جس کے (ELECTRIC RAYS) ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں صحیح طریقہ پر وضو کرنے سے انگلیوں میں ایسی لچک پیدا ہوجاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کیونوں پر منتقل کرنے کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔

کلی کرنا (MOUTH WASH): کلی کرنے سے

قبل مسواک کیا جاتا ہے جس کا تذکرہ ہو گیا ہے۔ کلی دراصل اس چیز کا نام ہے کہ ہم جو پانی استعمال کر رہے ہیں وہ صحت کے لئے نقصان دہ تو نہیں ہے کیونکہ ہاتھ پانی کو چھوتے ہیں اور کلی سے رنگ بو اور ذائقے کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم کھانا کھاتے ہیں تو غذائی ذرات دانتوں میں اٹک کر رہ جاتے ہیں اور پھر وہ غذائی ذرات متعفن (SEPTIC) ہو کر ایک خاص شکل اختیار کر لیتے ہیں اور لعاب دہن کے ذریعے معدے میں پہنچتے رہتے ہیں اور یہی متعفن مادہ (SEPTIC MATTER) دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے کلی اور مسواک سے یہ امراض لاحق نہیں ہوتے۔ ہم ہوا میں بے شمار مہلک امراض کے جراثیموں کو کھینچ سکتے ہیں وہ جراثیم ہمارے منہ میں ہوا کے راستے جاتے رہتے ہیں اور لعاب کی وجہ سے چپک جاتے ہیں اگر ان کو صاف نہ کیا جائے تو وہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنتے ہیں۔

منہ کی بیماریاں: ایڈز (AIDS) کی ابتدائی علامات

منہ کی بیماریاں شامل ہیں۔ منہ کے کناروں کا پھٹنا اور منہ کی داغ دو با (MONILIASIS) (CANDIDIASIS) منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں (چھالے وغیرہ) (DISEASES OF FUNGUS) الغرض کلی ایک ایسا عمل ہے جس سے انسان ایسی امراض سے بچ جاتا ہے جس مرض میں انسان نہ دین کا رہتا ہے نہ دنیا کا۔ مزید یہ کہ کلی کے ساتھ غرارہ ہے جس سے نمازی نا سلسلہ اور گلے کے بے شمار امراض سے بچ جاتا ہے حتیٰ کہ گلے میں بار بار پانی پہنچانا آدمی کو گلے کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ناک میں پانی ڈالنا: (NOSE WASH)

ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے اور جس ہوا میں سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں اور ناک کے راستے انسانی جسم میں آسانی گزر جاتے

ہیں اب اگر یہی جراثیم دھول۔ گرد وغبار۔ جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی ہے۔ صبح سے شام تک پہنچتی رہے تو جلد خطرناک امراض پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں حتیٰ کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا کٹنا بہت مفید اور مجرب ہے۔

اب ہم وضو کی برکت سے ناک دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں اس لئے ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پا سکے۔ کیونکہ ناک انسانی جسم میں ایک نہایت اہم اور قابل توجہ عضو ہے، ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ آواز میں گہرائی اور سہانا پن پیدا کرتی ہے ذرا انگلیوں سے ناک کے نتھنوں کو دبائے گا ناک کے اندر کوشش کیجئے آپ کو فرق معلوم ہو جائے گا ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں۔ ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں کاسہ سر کو روشنی فراہم کرتے ہیں ناک کے خاص فرائض میں صفائی کے کام کو بڑا دخل ہے پیچھے دلوں کے لئے ہوا کو صاف مرطوب گرم اور موزوں بناتی ہے ہر آدمی کے اندر روزانہ تقریباً پانچ سو مکعب فٹ ہوا ناک کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔ برف باری کے موسم میں منجمد اور خشک دن آپ برف پوش میدان میں اسکیٹنگ (SKATING) شروع کر دیں لیکن آپ کچھ پھوٹے خشک ہوا سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتے اور اسکی ایک رقم قبول کرنے کو تیار نہیں، انہیں اس وقت بھی ایسی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم مرطوب فضا میں ملتی ہے یعنی وہ ہوا جس میں اسی (80) فیصد رطوبت ہو اور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائٹ سے زیادہ ہو۔

پیچھے پھوٹے جراثیم سے پاک دھوئیں یا گردوغبار اور آلودگیوں سے مصفا ہوا طلب کرتے ہیں ایسی ہوا فراہم کرنے والا معمولی ائر کنڈیشنر (AIR CONDITIONER) ایک چھوٹے ٹرنک کے برابر (INTEGRATED) کر دیا ہے کہ وہ صرف چند انچ جوڑا ہے۔ ناک ہوا کو مرطوب بنانے کے لئے تقریباً چوتھائی لیٹر نئی روزانہ پیدا کرتی ہے صفائی اور دوسرے سخت کام نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں ناک کے اندر خوردبینی (MICROSCOPIC) جھاڑو ہے اس جھاڑو کے اندر غیر مرئی (NON DISCRIPTIVE) روئیں ہوتی ہیں جو ہوا کے ذریعے معدہ کے اندر پہنچنے والے مضر جراثیموں کو ہلاک کر دیتے ہیں (مزید آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

ضرورت ہے

ملک بھر سے سختی، تجربہ کار اور صاحب اخلاص احباب کی ضرورت ہے جو عبقری پھیلانے میں ناساندگی کریں خواہش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فون نمبر 042-7552384 0304-4177637 موبائل

نو گھریلو الجھنیں اور سورۃ یسین کا خاص عمل

ایسا عمل اور حیرت انگیز پڑتا ہے جس سے بے شمار اجڑے گھر آباد ہوئے۔

حکیم محمد طارق محمود عمبری مجددی چغتائی

قارئین: ان صفحات میں آپ کی توجہ ان مسائل کی طرف کر رہا ہوں۔ جو میرے خیال میں ہر گھر کی پریشانی کا حصہ ہیں۔ شب و روز لوگوں سے ملاقاتیں، ڈھیروں خطوط، ٹیلی فون اور لوگوں کے مسائل، یہ تمام باتیں روز بروز میرے تجربے کو مشاہدے اور احساس کو بڑھاتی جاتی ہیں۔ یہ مشاہدہ تجربہ، احساس اور درد اس وقت کچھ زیادہ محسوس ہوتا ہے جب کوئی درد بھری کہانی پڑھ کے یا سن کے یقیناً دل بھر آتا ہے۔ قارئین: آپ یقین کریں میں اس غم کو اپنا غم سمجھتا ہوں۔ قارئین یقیناً آپ کا سوز میرے دل کا ساز بن جاتا ہے۔ اور میرے اندر ایک ہوک اٹھتی ہے کہ کوئی ایسی پڑتا شیر دعا یا کلام ہو جو میں قارئین کو بتاؤں جسے پڑھ کر ان کا درد دکھ ہمیشہ کیلئے دور ہو جائے۔ قارئین: میرا قلم ہمیشہ لوگوں کے دکھوں، دردوں کا مرہم بن کر چلا ہے۔ میں نے جب بھی لکھا ہے۔ انشاء اللہ خیریت ہی لکھا ہے۔ تو آج بھی ان صفحات میں آپ حضرات کیلئے ایک ایسا خاص عمل جو کہ یقیناً سینے کا راز ہے۔ آپ تک وہ امانت لوٹا رہا ہوں۔ ایسا عمل جس سے لاکھوں گھروں میں ان سے آباد ہو گئے۔ قارئین! یہ امانت دراصل مجھے میرے مربی اور شیخ حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ عمبری مجددیؒ جن کی ساری زندگی اللہ تعالیٰ کے حکم اور سرور کو نین میں گزارنے کے طریقوں پر گزری اور قرآن و سنت کی اتباع میں انہوں نے زندگی گزاری اجڑتے گھروں کو ہنستا ہنسا دیکھا۔ ویران دکانوں کو آباد دیکھا۔ برباد خاندانوں کو خوشحال دیکھا۔ مایوس لوگوں کو پوڑا آس دیکھا۔ حتیٰ کہ جو لوگ اپنے مسائل، مشکلات، پریشانیوں کی وجہ سے خودکشی پر تل آئے تھے بعد میں وہی لوگ ایک ہنسی مسکراتی آباد اور شاد، شاندار اور جاندار، شاداب و تروتازہ زندگی گزار رہے ہیں۔

نو گھریلو الجھنیں: میں نے اس مضمون کو نو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ قارئین آپ خود سوچیں سورۃ یسین قرآن کا دل ہے اور قرآن مجید کتنی پر عظمت کتاب ہے۔ میری کوشش ہوگی کہ اب تک کے بھی مشاہدات (میرے اور میرے حضرت شیخؒ کے اور دیگر لوگوں کے) وہ آپ تک امانت سمجھ کر پہنچاؤں مجھے سو فیصد امید ہے کہ آپ اس سے استفادہ کریں گے۔ اور آپ کے مسائل انشاء اللہ حل ہوں گے۔ ایک ایسا عمل جو گزشتہ 80 سالوں سے آزمایا جا رہا ہو اور جس نے بھی یقین، اعتماد و توجہ اور یکسوئی سے اس عمل کو کیا وہ

اللہ کے فضل و احسان سے کامیاب ہوا۔

قارئین: اس تمام مضمون میں میری گفتگو کا محور تین مرکزی چیزیں ہوں گی۔ ۱۔ میرے اور میرے حضرت کے وسیع مشاہدات و تجربات۔ ۲۔ جن لوگوں کو میں نے بتایا اور انہوں نے کیا ان کے مشاہدات، تجربات۔ ۳۔ وہ خطوط جو مجھے موصول ہوئے۔ جن میں درد بھری اور سوز بھری داستانیں آنکھوں کو غمناک کر دیتی ہیں۔

ایک خاتون کا خط ملا، لکھا تھا کہ بچپن میں میرے والد صاحب فوت ہو گئے تھے۔ میرے چچا نے مجھے بالائے ان کے فوت ہونے کی داستان بھی عجیب ہے کہ خاندانی دشمنی کی وجہ سے ان دونوں کو قتل کر دیا گیا تھا۔ مگر قدرت الہی ان کے ارادوں سے اللہ تعالیٰ نے مجھے بچا کے دکھایا میرے چچا نے اپنی دو بیٹیوں کے ساتھ تیسری بیٹی مجھے بنالیا۔ وہ مجھ سے بہت محبت کرتے تھے میری ہر ضرورت کا خیال رکھتے تھے وہ میرے والد سے بڑے تھے زندگی کے دن رات گزرتے گئے میں نے بی۔ اے کر لیا۔ میری دو ذرآن مجھ سے بڑی تھی میرے چچا نے ان کی شادی کر دی اس کے بعد انہیں میری فکر لاحق ہوئی چونکہ میرے نام میرے والد کی وجہ سے اچھی خاصی جائیداد تھی اس لئے بہت رشتے آنا شروع ہوئے۔

میرے چچا نے اپنے بیٹے سے شادی اس وجہ سے نہ کی کہ لوگ یہ نہ سمجھیں کہ دولت اور جائیداد کی لالچ کی وجہ سے کہ جائیداد میرے گھر سے نہ جائے۔ اس لئے اپنے بیٹے کی شادی کر دی۔ ہمارے دور پرے کے رشتہ دار تھے ان کا بیٹا ”س“ جو کہ اعلیٰ نمبروں میں انجینئرنگ سے فارغ ہوا تھا میری شادی اس سے کر دی گئی۔ زندگی کا تو یہ حصہ بہت اچھا رہا۔ میرے چچا نے مجھے بہت جہیز دیا۔ میرا خاوند مجھ سے محبت خلوص سے پیش آیا۔ دن رات گزرتے گئے کچھ عرصے بعد میری ساس، سسر اور خاوند کا رویہ تبدیل ہو گیا۔ میں بہت حیران تھی آخر یہ کیا ہو امیری خدمت میں کمی نہیں، اطاعت میں سستی نہیں فرمانبرداری میں گستاخی نہیں۔ لیکن بات یہ کھلی ان کا مطالبہ یہ تھا کہ میری تمام جائیداد ان کے بیٹے یعنی اپنے خاوند کے نام کر اؤں میرے چچا بھی دینے کو تیار تھے اور اس کی تمام آمدنی دے بھی رہے تھے۔ لیکن وہ تمام جائیداد خود سنبھالنا چاہتے تھے۔ میرے پیش نظر شرم و حیا، حجاب تھا کہ میں چچا سے کیسے کہوں۔ بات بڑھتے بڑھتے آخر کار اب طلاق تک پہنچ گئی انہوں نے مجھے چچا کے گھر بھیج دیا ہے آخر کار میں نے چچا سے بھی کہا انہوں نے جائیداد لکھ

کر دے بھی دی لیکن انہوں نے مجھے، میرے دو معصوم بچوں کو بہت ذلت و رسوائی سے گھر سے نکال دیا ہے قارئین: جب یہ درد بھرا خط میرے پاس پہنچا تو میں نے سورۃ یسین کا خاص عمل پڑھنے کو دیا کیونکہ گھر دار، باجیا پارہ اور دکھی خاتون تھی جو کسی پیشہ ور عامل پیر کے پاس جا نہیں سکتیں۔ اس نے میرے اس عمل کو بہت توجہ اور غور سے پڑھا میں نے اس بہن کو لکھا کہ اس عمل کو نوے دن پڑھیں خواتین کے جو وقفے کے دن ہوتے ہیں وہ بعد میں پورے کرے کچھ عرصے کے بعد مجھے اس خاتون کا خط ملا۔ اس نے لکھا کہ اس خط کو لکھتے ہوئے رو رہی ہوں۔ وہ خاوند کہ جس کے وکیل نے مجھے طلاق کے کاغذات لکھ دیئے تھے میرے خاوند کے صرف دستخط ہونا باقی تھے وہ میرے لئے پھر وہی خاوند بن گیا جو شادی کے اولین دنوں میں تھا۔ اس خاتون نے لکھا میں حیران ہوں سسر جس نے میرے مرحوم باپ کو اور مجھے گالیاں دے کر گھر سے دھکے دے کر نکال دیا تھا وہ میرے لئے محبت و خلوص کا سہارا بن گیا۔ قارئین: یقیناً جاننے یہ عمل اجڑے گھروں کو ہسانے اور بہتی آنکھوں کو چپ کرانے کیلئے اکسیر مرہم سے بڑھ کر ہے۔ اس طرح کا ایک اور واقعہ میرے پاس دوای علاج کی غرض سے اسلام آباد کے کلینک میں ایک خاتون آئی۔ اس کی دونوں کلاںیاں سونے سے بھری ہوئی تھیں لیکن اس کا چہرہ آنسوؤں سے بھی بھرا ہوا تھا۔ وہ رورور کر اپنی داستان بیان کر رہی تھی کہ اس کا خاوند بہت بڑا صنعت کار ہے اس کے خاوند نے ملازمت کیلئے آئی ہوئی ایک لڑکی سے دوستی لگا کر اسے اپنے پاس رکھ لیا ہے۔ بقول اس خاتون کے، میری معلومات کے مطابق نکاح بھی نہیں کیا۔ وہ لڑکی میرے آنگن میں سانپ کی طرح مجھے ڈس رہی ہے۔ قارئین یقیناً جانئے جو اسلام آباد کے ایک بہت امیر سیکٹر کی رہائشی تھی اس کا ایک انگ رو رو کر پکار پکار کر فریاد کر رہا تھا۔ میں نے اس خاتون کی تسلی دی اور عرض کیا کہ وہ تمام اور عمل و ظیفہ چھوڑ کر سورۃ یسین کا خاص عمل پڑھے توجہ دھیان اعتدال اور یکسوئی ضروری ہے ورنہ فائدہ نہ ہوگا اس خاتون نے مجھ سے وعدہ کیا اور چلی گئی۔ چونکہ اسلام آباد ہر ماہ جانا ہوتا ہے آئندہ ماہ پھر ملی کہنے لگیں فرق نہیں پڑا۔ اور تو یہ بھی کہنے لگی کہ مجھے آپ پر اعتماد ہے لیکن مایوس نہیں ہوں۔ میں نے اسے مستقل پڑھنے کی تاکید کی دوسرے ماہ پھر خاتون تشریف لائیں اور سرور تھیں کہنے لگیں۔ مجھے کھوئی ہوئی عزت مل گئی ہے۔ اور قارئین: یہ لفظ اس نیک صالح خاتون نے اس انداز سے لہجے میں کہے کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ کہنے لگیں نہ معلوم کیا ہوا۔ جیسے کوئی خواب سے جاگتا ہے میرے میاں کی آنکھیں کھل گئی ہیں اب وہ پھر وہی ہیں جو پہلے تھے۔ اس رشتہ کو چھوڑ دیا۔ پہلے تو میں مہینوں بیمار رہتی تھی۔ اندر اندر ہی کرہتی رہتی۔ میرے

میاں میرا حال تک نہ پوچھتے۔ ایک دفعہ ایسا بھی ہوا تھا کہ میں بیڑھیوں سے گر گئی تھی۔ اور مجھے حتیٰ کہ خاص چوٹیں آئیں لیکن میرے میاں کے کان پر جوں تک نہ رہی۔ اور میں اندر ہی اندر روتی رہی۔ میرے تن سے نفرت تھی۔ حتیٰ کہ میرے بچوں تک سے نفرت تھی۔ اب وہ تمام نفرتیں محبتوں میں بدل گئی ہیں واقعی یہ عمل ایک اللہ تعالیٰ کا مجرہ اور خاص عطا ہے۔ مزید اس خاتون نے کہا کہ اب اس بابرکت اور باسعادت عمل کو کبھی نہیں چھوڑ پاؤں گی۔

کوئٹہ سے بڑے بزرگ اور ساتھ ان کی عمر رسیدہ بیٹی تشریف لائیں۔ بزرگ کی سفید داڑھی اور باشرع شکل، چہرے پر نورانیت، گفتگو کا سلیقہ دیکھ کر میں متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ ان کا المیہ یہ تھا کہ ان کی تین بیٹیاں تھیں۔ اور تینوں انہوں نے سوچ سمجھ کر اچھے گھروں میں بیاہ لی لیکن ستم ظریفی تینوں داماد کچھ اس انداز سے پیش آئے کہ یہ شخص خون کے آنسو رو کر رہ گیا۔ تینوں دامادوں نے بیٹیوں کو بہت تنگ کیا نہ ان کی کوئی دوا، نہ لباس اور نہ بیٹیوں کی تعلیم پر توجہ نہ کھانے پینے کا سلیقہ اور نہ گھر پر توجہ۔ ان تینوں بیٹیوں میں سے ایک جو سب سے زیادہ ستائی ہوئی تھی ساتھ کھڑی تھی، کہنے لگے کہ اب تک 92 ہزار معزز عالموں پر خرچ کر چکا ہوں۔ بہت تعویذ لئے عمل بتائے توئے بتائے۔ لیکن کسی سے کچھ فائدہ نہیں ہوا معاملہ روز بروز الجھتا گیا۔ حتیٰ کہ میری اس بیٹی کے خاندان نے اس بیٹی کو کہہ دیا کہ وہ یا تو خود اپنے والد کے گھر چلی جائے ورنہ دھکے دے کر نکال دوں گا۔ وہ بزرگ رُور و کر داستان بیان کر رہے تھے مزید کہنے لگے یہ بیٹی ان دو کپڑوں کے ساتھ اکیلی تن تنہا میرے گھر آگئی۔ میری ایک رشتہ دار خاتون کے بھائی نے آپ کا پتہ دیا ہے بہت مشکل سے یہاں پہنچا ہوں ٹرین کے لیے سفر نے میرے بال بال کو تھکا دیا ہے میں نے انہیں تسلی دی اور انہیں درخواست کی کہ وہ یہ سورۃ یسین کا خاص عمل اپنی تمام بیٹیوں کو پڑھنے کے لئے دیں تینوں بیٹیاں یہ عمل توجہ دھیان سے 40 دن یا زیادہ سے زیادہ 90 دن ضرور پڑھیں اور اگر گھر میں اور افراد مل کر پڑھیں یعنی ہر شخص یہ عمل کرے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔ وہ بزرگ تشریف لے گئے کوئی سال بھر کے بعد ان کا خط ملا کہ میری دو بیٹیوں نے یہ عمل پڑھا تھا ایک نے نہیں پڑھا۔ جن دو بیٹیوں نے عمل پڑھا تھا۔ ان کے ساتھ معاملہ ٹھیک ہو گیا ہے حتیٰ کہ پہلے میری بیٹیوں کے بچے ماں سے گستاخی کرتے تھے تو باپ انہیں روکنا تو کتنا نہیں تھا۔ بلکہ بہت مسکراتا رہتا تھا۔ بلکہ اب بچے تھوڑی سی بھی گستاخی کرتے ہیں تو باپ انہیں تنبیہ کرتا ہے اور ڈانٹتا ہے اور ماں کا ادب سکھاتا ہے مجھے افسوس ہے کہ میری تیسری بیٹی بھی یہ عمل پڑھ لیتی تو اس کا معاملہ اچھا ہو جاتا۔ لیکن کیا کروں وہ مغربی مزاج کی دلدادہ ہے۔

ایک صاحب میرے پاس آئے اور بہت درد سے بیان کرنے لگے میری شادی کو 17 سال ہو گئے ہیں لیکن میری

بیوی نے میرے گھر کو آج تک اپنا گھر نہیں سمجھا مجھے یاد نہیں کہ کوئی دن چپٹن سے گذرا ہو۔ وہ یا تو دن کا کچھ حصہ فی دی کے سامنے گزارتی ہے یا اڑوس پڑوس میں یا کسی فنکشن یا شادی میں جانے کی تیاری میں یا پھر اپنے میکے۔ گھر کا کوئی کونہ کونہ ہوا پڑا ہے کپڑے جگہ جگہ بکھرے ہوئے۔ بچوں کے سکول بیگ، جوتے بکھرے ہوئے۔ بچوں کے سکول کی وردی میلی ناصاف ہے۔ مجھ سے کوئی دلچسپی نہیں ہر سیدھی بات کا الٹا مطلب نکالتی ہے اب تو میں بھی اصلاح کر کے تھک گیا ہوں۔ کئی دفعہ سوچا کہ طلاق دے دوں مگر چھ بچے دیکھ کر رک جاتا ہوں بہت کوشش کی سمجھانے کی، بڑوں کو سنج میں ڈالا لوگوں سے کہلوا یا مگر وہ خاتون ماننے کا نام نہیں لیتی حتیٰ کہ اب تو مجھے بعض اوقات اس کے کردار میں سے اخلاقی حالت میں شک ہونے لگا ہے۔ وہ صاحب مجھ سے کہنے لگے میں ایک معمول سی ملازمت کرتا ہوں جس سے بچوں کے تعلیمی اخراجات بہ شکل پورے ہوتے ہیں۔ ایک طرف مجھ پر بچوں کا خرچہ اور ایک طرف اکیلی میری بیوی کا خرچہ، تھک گیا ہوں، میں چوری کروں۔ ڈاکے ڈالوں آخر کہاں سے لاؤں مجھے مشورہ دیں۔ اسے چھوڑ دوں، نئی شادی کر لوں، کیا کروں؟ کیونکہ میں نے بہت تعویذ لئے ہیں میری پھر دل بیوی پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ میں نے اس شخص کو تسلی دی اور عرض کیا کہ انشاء اللہ آپ کا گھر ہمیشہ آباد رہے گا اور بیوی کی اللہ تعالیٰ اصلاح کر دے گا۔ آپ اس عمل کو باقاعدگی سے پڑھیں ہاں پڑھتے ہوئے اگر دیر ہو تو مایوس نہ ہوں مجھے اس بات کا احساس ہے کہ پریشان نفس چاہتا ہے کہ میری مشکل جلد آسان ہو جائے لیکن ہر چیز کے لیے وقت لگتا ہے۔ اور کچھ وقت درکار ہوتا ہے لہذا آپ مستقل مزاجی سے اس عمل کو پڑھیں۔ میرے سمجھانے پر وہ شخص چلے گئے تقریباً 1 ماہ کے بعد تشریف لائے کہنے لگے میں نے اپنی بیوی کے اندر اچھی خاصی تبدیلی محسوس کی ہے اس کے رویے میں، مزاج میں اور انداز میں لچک پیدا ہوئی ہے۔ اس سے پہلے جو میں مایوس ہو چکا تھا۔ اب میری مایوسی اس میں بدل گئی ہے میں مستقل محنت سے اور دھیان سے یہ عمل کر رہا ہوں۔ اور میں نے اپنی بیوی میں انقلابی تبدیلیاں محسوس کی ہیں۔ اب اس نے گھر سمجھا اننا شروع کر دیا ہے اور میرے اوپر توجہ دینا گھر کی ضروریات پر توجہ دینا شروع کر دی ہے۔ ایک خاتون کہنے لگیں میرے خاندان آرمی آفیسر تھے۔

ریٹائرڈ ہوئے تو ایک پرائیوٹ سکول کھول لیا اور کچھ عرصے کے بعد انکشاف ہوا کہ میرے خاندان نے ایک خاتون میجر کی طرف اپنی عنایات کی بارش شروع کر دی ہے سلسلہ پرانا ہو گیا لہذا ان کے آپس میں اچھے خاصے روابط ہیں۔ اس کی عملی شکلیوں بھی محسوس ہوئی کہ میرے خاندان نے گھر سے تو ج آہستہ آہستہ کم کرنا شروع کر دی ہیں بہت پریشان ہوئی حتیٰ کہ کہ یہ سلسلہ چلتے چلتے پونے تین سال ہو گئے ہیں۔ باوجود سمجھانے کے اگر کوئی بات زیادہ کی جائے تو میرے خاندان نے مارنے پر اتر آتے ہیں روز روز کی تو تو میں میں،

جھگڑے اور شور شرابے سے میں تھک گئی ہوں۔ آخر اس کا کوئی حل بتائیں کیا ایسا ممکن ہے کہ میرا جو خاندان عمر رسیدہ ہے زندگی کے اس انداز کو چھوڑ دے کیونکہ میں مایوس ہو گئی ہوں وہ خاتون یہ داستان سناتے ہوئے مسلسل رورہی تھی اور چونکہ عمر رسیدہ تھی تو اس کے سفید بال مجھے پریشان کئے جارہے تھے میں نے اس خاتون کو یہی عمل یعنی سورۃ یسین کا خاص عمل بتایا کہ تاکید سے سمجھایا کہ آپ اس عمل کو نہایت باقاعدگی سے اور توجہ سے پڑھیں خاتون کے اس عمل پڑھنے سے اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم نوازی فرمائی اور کچھ عرصہ بعد اپنے اس خاندان کو لے کر آئی وہ خاندان اب اتنا قریب آچکا تھا کہ مجھے کہنے لگا کہ آپ کوئی اچھی سی دوائی میری بیوی کے لئے بتائیں کیونکہ یہ بہت کمزور ہو گئی ہے۔ قارئین کتنی بے شمار داستانیں ہیں اسکا احاطہ نہیں کر سکا مجھے یقین ہے کہ آپ ان چند واقعات، مشاہدات، تجربات سے اندازہ کر لیں گے کہ اس وظیفہ کی کتنی برکات ہیں۔

وظیفہ کا طریقہ: اول پاک صاف ہونا ضروری ہے عمل کے شروع کرنے سے پہلے کم از کم کچھ تم خیرات کر دیں پھر روزانہ کی وقت یعنی کوئی ایسا وقت ہو جس میں یکسوئی سے یہ عمل کر سکیں کوئی بلائے نہیں اور نہ ہی کسی سے کوئی بات کریں تاکہ یکسوئی برقرار رہے سورۃ یسین پڑھیں پڑھنے سے پہلے کم از کم گیارہ بار درود شریف ابراہیمی پڑھیں پھر سورۃ یسین پڑھیں جب یسین پر پہنچیں تو ہر مین پر سورۃ النعمانی 21 بار پڑھیں اور پڑھتے ہوئے اپنے مقصد کا تصور رکھیں اس طرح ہر مین پر پڑھیں کل سات مین ہیں۔ جب سورۃ ختم ہو تو تصور ہی تصور میں جس سے کشیدگی ہو اس کے دل پر پھونک دیں اور پھر چینی پر بھی یہ پھونک دیں یہ چینی اس کو کھلائیں اور روزانہ اسی چینی پر یہ عمل پڑھتے رہیں اور اس کو استعمال کرتے رہے یعنی دودھ یا کسی چیز میں گھول کر پلاتے رہیں اگر چینی نہیں پلا سکتے تو صرف تصور ہی میں پھونک ماریں اور یہ عمل اس مطلوب کی رُوح کو بخش دیں۔ اس طرح روزانہ ایک بار سورۃ یسین ہر مین کے عمل کے ساتھ پڑھیں اگر وقت میسر ہو تو صبح و شام بھی یہ عمل پڑھ سکتی ہیں۔ ورنہ تو دن میں ایک بار تو ضرور پڑھیں۔ قارئین: عمل کی قبولیت کے لیے رزق حلال، صدق مقال اور تقویٰ کی ضرور کوشش کریں۔ اس عمل کی تمام قارئین کو اجازت ہے لیکن یہ تمام جائز عمل کے لیے اجازت ہے اگر کسی ناجائز کام کے لیے کیا تو گناہ کے خود ہی ذمہ دار ہوں گے۔

بالکل مفت

اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارہ چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

جنات سے سچی ملاقاتیں

آخر وہ عورت کون تھی؟

(یا سر رفیق نگر و شکر گڑھ)

اسکول سے چھٹی کے بعد ہم گھر واپس آ رہے تھے۔ راستے میں دوست کہنے لگے کہ آج قبرستان کے راستے سے گھر چلتے ہیں۔ میں نے کہا چھوڑو یا رکبکی باتیں کرتے ہو۔ وہ مجبور کرنے لگے تو میں نے کہا چلو چلتے ہیں۔ جب ہم قبرستان کے درمیان پہنچے تو درختوں کے چھنڈ میں ہمیں ایک عورت نظر آئی جو سفید لباس میں لپٹی ہوئی تھی۔ اس کے لمبے لمبے دانت اور لمبے لمبے ناخن تھے۔ اس کے نزدیک ایک گائے تھی اور وہ اسے نوح نوح کر رہی تھی۔ جب ہم نے یہ منظر دیکھا تو ڈر کے مارے کانپ گئے اور گھر کی طرف دوڑ لگا دی کہ وہ کہیں ہمیں بھی نہ گائے کی طرح نوحنا شروع کر دے۔ وہ دن اور آج کا دن ہے ہم نے پھر کبھی قبرستان سے گزرنے کی ہمت نہ کی جب بھی یہ واقعہ یاد آتا ہے تو ہمارے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔

جنات کا سایہ

عبدالوحید شیرازی راسلام آباد
پلوشہ اپنے والدین کی اکلوتی بیٹی تھی جس کو والدین بہت پیار کرتے تھے کیونکہ وہ اکلوتی ہونے کے ساتھ ساتھ خوبصورت اور بہت ذہین تھی۔ ایک دن وہ اسکول سے واپس آ رہی تھی۔ راستے میں ایک ندی بہتی ہے۔ اس نے ندی کنارے بیٹھ کر حسب معمول اپنا ہاتھ منہ دھویا اور سائیڈ پر بیٹھ گئی۔ کافی دیر تک پانی میں دیکھتی گئی۔ اچانک پلوشہ نے شرارت سے ندی میں دو تین پتھر مارے پھر اٹھ کر بھاگنا شروع کر دیا۔ بجائے گھر جانے کے دوسری طرف بھاگنا شروع کر دیا۔ بھاگتے بھاگتے کتابوں والا بیگ راستے ہی میں پھینک دیا۔ دوڑ کیاں جو اسکول سے واپس آ رہی تھیں انہوں نے پلوشہ کی جب یہ حالت دیکھی تو جا کر پلوشہ کو پکڑ لیا اور پوچھا کہاں جا رہی ہو پلوشہ؟ مگر پلوشہ نے کوئی جواب نہ دیا بلکہ پہلے تو ہنسنے لگی اور پھر رونا شروع کر دیا۔ انہوں نے رونے کی وجہ پوچھی تو کہنے لگی کہ وہ سامنے پانی کے اندر ایک چیز ملے جو مجھے کھا جائے گی۔ مجھے اس چیز سے آپ بچائیں گی؟ کہاں ہے چیز؟ کوئی چیز ملے نہیں۔ شاید تم ڈر گئی ہو۔ یہ تمہارا وہم ہے۔ پلوشہ نے انگلی سے اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ وہ دیکھو سامنے ہے۔ کتنے بڑے دانت ہیں اس کے بال بھی بہت لمبے ہیں۔

تاریخ: آپ کا کہی کسی پر اسرار پنزا کہی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے باک لکھیں لوگ ہم خود منار لیں گے۔

وہ دونوں سمجھ گئیں کہ پلوشہ کسی شے سے ڈر گئی ہے۔

انہوں نے پلوشہ کو تسلی دیتے ہوئے کہا کہ ہم تمہارے ساتھ ہیں۔ چیز ملے گا کہیں گے۔ بڑی مشکل سے وہ پلوشہ کو اس کے گھر لے گئیں۔ جیسے ہی وہ گھر پہنچی تو اس کو بخار چڑھ گیا۔ کبھی نظروں سے سب کو دیکھنے لگی۔ کبھی ہنسنے لگتی تو کبھی رونا شروع کر دیتی۔ ماں نے اس کی یہ حالت دیکھی تو وہ سمجھ گئی کہ ضرور پلوشہ کو کسی جن بھوت کا سایہ ہو گیا ہوگا۔

اس کی ماں کافی سمجھدار عورت تھی جس نے قرآنی آیات 'سورت یسین پڑھ کر اس پر دم کیا اور پانی دم کر کے اسے پلایا۔ تین چار دن اسکول سے چھٹی کر وادی۔ ان دنوں اس کی طبیعت کچھ بہتر ہو گئی۔ دوبارہ اسکول جانے لگی۔ ایک دن اسکول سے واپس آئی تو اسی جگہ ندی کے کنارے بیٹھ گئی اور مسلسل پانی میں نظریں ڈال کر دیکھتی رہی۔ تھوڑی دیر بعد کہنے لگی چیز ملے نہیں ڈرتی۔ تو میرے قریب آئی ناں میں تجھے پورے پانچ جوتے ماروں گی۔ ایک دم اس نے اپنے پاؤں سے جوتا اتار لیا اور جلدی جلدی پہن لیا اور پھر اس نے دو تین کلواں پتھر اٹھا کر پانی میں دے مارا۔ پھر گھر کی طرف بھاگتی جا رہی تھی۔ جب گھر پہنچی تو کہنے لگی کہ چیز ملے یا یاد رکھے گی۔ یہ کہتے ہوئے اس نے کانچ کا جگ اٹھا کر اس میں پانی بھر اور سارا جگ پانی لپی گئی پھر ساتھ آوازیں بھی نکالنا شروع کر دیں۔ ہم اس گھر کو تباہ کر دیں گے۔ آگ لگا دیں گے۔ جیسے ہی اس نے ماچس کی ڈبیا اٹھائی، تیلی نکالی تو ماں نے ایک دم اس کو پکڑ لیا۔ ماچس کی ڈبیا چھین لی۔ کبھی ادھر سے کوئی چیز اٹھائی کبھی ادھر سے کچھ گرادیا۔ کسی نے بتایا کہ فلاں سائیں بابا جنات کو قابو کر لیتے ہیں۔ وہ اس کو بڑی مشکل سے وہاں لے گئے جب سائیں بابا نے سوال کیا کہ تم لوگ اس معصوم بچی کو کیوں تنگ کرتے ہو؟ ایک جن نے رونا شروع کر دیا کہ میرا ایک مبینہ کا بچہ اس نے پتھر مار کر قتل کر دیا ہے۔ ہم اس کو نہیں چھوڑیں گے۔ اس کو بھی اسی طرح قتل کریں گے۔ سائیں بابا نے کہا تم اس طرح نہیں کر سکتے انہوں نے کہا کہ ہم اس سے پیار کرتے ہیں اور یہ ہمیں پتھر مارتی ہے۔ ہم اس کو اٹھا کر لے جائیں گے تو پھر سائیں بابا نے کہا کہ آپ اس کو تنگ کرتے ہیں اس کے ماں باپ بہت پریشان ہیں۔ جنات نے جواب دیا کہ کیا ہم پریشان نہیں ہیں۔ ہمیں اپنی اولاد پیاری نہیں۔ نو سال بعد جو بچہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دیا تھا، وہ اس نے قتل کر دیا۔ سائیں بابا نے بڑی منت سماجت سے پلوشہ کی جان چھڑائی، مگر جانے سے پہلے جنات اتنا ضرور کہہ گئے کہ ہم آتے جاتے رہیں گے۔ پلوشہ ہماری اپنی ہے۔ بھلا اس سے کیسے کوئی دور رہ سکتا ہے۔ یہ کہتے ہی پلوشہ بے ہوش ہو گئی اور جب ہوش میں آئی تو اس معاملے سے بے خبر تھی۔

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ترندہ محمد پناہ (ضلع رحیم یار خان) ایک صاحب جو سائیکل کرایہ پر دیتے تھے عرصہ ہوا ملاقات ہوئی موصوف نے بندہ کو اپنے جو واقعات سنائے جو حق و عن قارئین کی نذر کرتا ہوں اور ان کو پڑھ کر جہاں ایمان میں اضافہ ہوگا وہاں اعمال سے ہونے کا یقین اور اللہ تعالیٰ پر اعتماد بڑھے گا۔ موصوف کے لئے کہ معمول کے مطابق لوگ مجھ سے کرایہ کا سائیکل لے جاتے ہیں اور شام کو سب سائیکل واپس آ جاتے ہیں لیکن اس شام ایک سائیکل واپس نہ آیا۔ پریشان ہوا اور ادھر ادھر تلاش کیا لیکن نہ ملا سمجھ گیا کہ کوئی کرایہ پر سائیکل نہ دینے کے لئے گیا یعنی چوری کر گیا ہے۔

میرے شیخ حضرت میاں عبدالہادی صاحب دین پوری رحمۃ اللہ علیہ تھے شیخ دین پور شریف ان کی خدمت میں گیا۔ تمام اپنی فریاد ان سے عرض کی حضرت نے فرمایا روزانہ ایک شیخ صبح و شام انا اللہ وانا الیہ راجعون کی پڑھنا شروع کر دو چونکہ اپنے حضرت اور شیخ پر یقین تھا انتہائی یقین سے پڑھنا شروع کر دیا (بندہ خود دین پوری کے جنازے میں شریک تھا زیارت کی حجتاً کہ حضرت کی قبر کے اندر دفن سے قبل سورہ ملک پڑھی تھی)

تقریباً 10 ماہ کے بعد صبح میرا دروازہ کسی نے کھٹکایا باہر گیا دیکھا تو ایک صاحب وہی سائیکل لئے کھڑے ہیں اور معافی مانگ کر نہایت ندامت اور زاری سے کہنے لگے کہ جو تعویذ تو نے چوبیس کے نیچے دفن کئے ہوئے ہیں وہ نکال میرے سارے بدن میں گزشتہ 10 ماہ سے آگ لگی ہوئی ہے میں سخت پریشان اور ٹیشن میں مبتلا ہوں مجھے معاف کر دے یہ آپ کا سائیکل اور یہ 10 ماہ کا کرایہ۔ دوسرا واقعہ انہیں صاحب نے سنایا اسی طرح شام کو جب سائیکل گئے تو ایک سائیکل کم تھا میرے پاس گمشدہ کا نسخہ اور فارمولہ موجود تھا میں نے پڑھنا شروع کر دیا ہر دن میں اعتماد بڑھ جاتا اور یقین ہو جاتا کہ سائیکل ضرور ملے گا اور واقعی ملے گا۔ دن گزرتے گئے اور میں اپنے عمل میں بوھتا چلا گیا صبح و شام ایک شیخ پڑھ لیتا۔ ایک دن ایک شخص میرے پاس آیا کہنے لگا آپ کا کوئی سائیکل کم ہو گیا ہے میں نے کہا ہاں کہنے لگا وہ فلاں بستی میں فلاں درزی کی دکان پر آگے پردہ ہے اس کے پیچھے کھڑا ہے دراصل وہ دوست تھے آپس میں جھگڑا ہو گیا اس لئے بخبری کر رہا تھا۔ اس کے بتائے ہوئے پتے پر گیا سیدھا مکان کے اندر اس پر دے کے پیچھے چلا گیا واقعی سائیکل موجود تھا اس قرآنی دعا کی برکت سے سائیکل بھی ملا اور کرایہ بھی۔ اسی دن سے میری کوئی بھی چیز کم ہو تو پریشان نہیں ہوتا۔ بلکہ اس دعا کا ورد کرنا شروع کر دیتا ہوں اور وہ چیز مجھے مل جاتی ہے۔

رمضان المبارک میں کلینک کا شیڈول

رمضان المبارک میں حکیم صاحب لاہور سے باہر کا سفر نہیں فرماتے لہذا کراچی، راولپنڈی اور احمد پور شرقیہ رمضان المبارک میں کلینک کا ناٹا ہوگا۔

دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب

جو لوگ دودھ پیتے ہیں وہ طویل عمر اور عمدہ صحت کے حامل ہوتے ہیں۔

سید الانبیاء، رحمۃ اللعالمین ﷺ جب معراج کے لئے تشریف لے گئے تو حضرت جبرائیل نے آپ کی خدمت میں مختلف پیالے پیش کیے۔ رسالت مآب ﷺ نے دودھ کو اپنی پسندیدگی کا شرف عطا کیا۔ مشہور محدثین نے تحریر کیا کہ سید الانبیاء ﷺ نے اس حقیقت کی جانب اشارہ کیا کہ دین سے خود غذائے روحانی مقصود ہے۔ جیسے دودھ غذائے جسمانی ہے۔ غذائیں اور بھی ہیں مگر دودھ کو تمام غذاؤں پر ترجیح حاصل ہے۔ ایک حدیث یہ ہے کہ دودھ کے سوا کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو کھانے پینے دونوں کا کام دے سکے۔ ایک اور حدیث میں ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ کو مشروبات میں دودھ بڑا پسند تھا۔ گویا دودھ کا استعمال کرنا بھی رسول اللہ ﷺ کے معمولات کی تقلید ہے۔ طب یونانی اور طب جدید اس امر پر متفق ہیں کہ دودھ مکمل انسانی غذا ہے۔ دودھ ہی ایک ایسی غذا ہے جس میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ دودھ کے ساتھ روٹی یا کوئی اور چیز استعمال کر لیں تو انسانی بدن کی غذائی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ ان خصوصیات کی وجہ سے مغرب میں دودھ کا استعمال کثیر مقدار میں کیا جاتا ہے۔ برطانیہ اور امریکہ میں تو ہر شخص اوسطاً ایک سیر سے زائد دودھ روزانہ استعمال کرتا ہے۔ ہم نے مغرب کی تقلید میں دودھ کی بجائے چائے کو اختیار کر لیا ہے۔ چائے بھی اس قسم کی بڑے ذوق و شوق سے پی جاتی ہے۔ جس میں دودھ نہ ہو۔ زیادہ مقدار میں چائے کا استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔ اب تو دیہات بھی چائے کی یلغار سے محفوظ نہیں ہیں۔ یہ امر تعجب انگیز ہے کہ جن حضرات کو خالص دودھ میسر ہو وہ اس کی بجائے چائے کو استعمال کریں۔ خالص دودھ تو قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے۔ شہروں کے لوگ تو عمدہ اور خالص دودھ کے لئے ترستے ہیں۔ شہروں کی زندگی بڑی چمکدار اور کھوکھلی ہوتی ہے۔ شہروں میں دودھ، گندم سے لے کر مہر و وفا تک ہر چیز میں ملاوٹ ہوتی ہے۔ دیہات میں دودھ، گندم سے لے کر محبت و دوستی تک ہر چیز خالص ہوتی ہے۔ بعض حضرات اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ بچپن کے بعد دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی، حالانکہ اسکا استعمال تو عمر کے ہر دور میں لازمی ہے۔ بچوں کے لئے تو دودھ بڑی ضروری چیز ہے۔ مدارس میں غذائی تجربات سے یہ بات آشکار ہوتی ہے کہ بچوں کا قد بڑھانے کے لئے دودھ بڑی مفید غذا ہے۔ عام طور پر پچیس سال تک دودھ بڑی ضروری غذا ہے۔ طالب علموں، دماغی اور دفتری کام کرنے والوں

کو دودھ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ بوڑھوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی میں تجربات سے معلوم ہوا کہ دودھ کا استعمال درازی عمر کا باعث ہے۔ جو لوگ دودھ پیتے ہیں وہ طویل عمر اور عمدہ صحت کے حامل ہوتے ہیں۔ تیزابی مادہ کا بڑا موثر علاج ہے۔ بخار اور دل کے امراض میں موزوں غذا ہے۔ جن لوگوں کو چونا (کیلشیم) کی کمی کی شکایت ہو انہیں دودھ پینا چاہیے۔

دودھ سے علاج

دودھ نہ صرف مفید غذا ہے بلکہ موثر دوا بھی ہے۔ عرب اطباء دودھ سے مختلف امراض کا علاج کرتے تھے۔ اسے ماہ لکھن کہتے ہیں۔ تو اہم، مراق، دیوانگی، دماغی امراض میں یہ علاج بڑا موثر ہے۔ یورپ نے اس طریقہ علاج کو عربوں سے لے کر مزید ترقی دی۔ یورپ میں بڑی صحت گاہوں میں دودھ سے علاج کیا جاتا ہے۔

قدرت کی نعمتوں میں سے دودھ واحد شے ہے جسے انسان کے لئے بڑی حد تک مکمل غذا کہا جاسکتا ہے۔ بچوں، بوڑھوں، مریضوں اور کمزور افراد کے لئے اس سے بہتر کوئی خوراک نہیں ہے۔

کیلشیم (چونا) بقائے صحت اور بدن کی تعمیر کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی سے بدن کی نشوونما نہیں ہو سکتی۔ دودھ پھول کو تقویت دیتا ہے اور بڑھاپا جلدی نہیں آنے دیتا۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بھی یہ عمدہ غذا ہے۔ دودھ ہمیشہ خالص اور عمدہ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر دودھ ترش ہو جائے یا دودھ دینے والے جانور کی صحت خراب ہو جائے یا اس کے پستان غلیظ ہوں تو ایسے دودھ سے نہ صرف مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہوں گے، بلکہ یہ مضر صحت بھی ہوگا۔ اس سے معدہ میں خراش ہو جاتی ہے۔ تھ، دست اور ابھارہ کے علاوہ ہیضہ، پیچش، بخار وغیرہ متعدی امراض کا خدشہ ہوتا ہے۔ اسلئے دودھ کی صفائی

اور پاکیزگی کو پوری طرح ملحوظ رکھنا چاہیے۔ فطری طریقہ یہی ہے کہ دودھ تازہ اور کچا پیا جائے۔ چنانچہ بچوں کا بلا واسطہ ماں کا دودھ پینا اس حقیقت کی قوی شہادت ہے۔ لیکن کچے دودھ سے امراض کی چھوٹ کا اندیشہ ہے۔ اس لئے اسے دو منٹ تک جوش دے لینا چاہیے۔ زیادہ جوش دینے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ دودھ کو سوتے وقت پینے کا عام رواج ہے۔ مگر اس سے یہ پوری طرح ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے دودھ علی الصبح یا پانچ چھ بجے شام کو پینا چاہیے۔ اگر دودھ سے قبض ہو جائے تو اس میں خالص شہد یا سرخ شکر چار تولہ شامل کر لینی چاہیے۔ ہمارے ملک میں زیادہ تر گائے، بھینس اور بکری کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ صفات کے لحاظ سے تمام حیوانوں کے دودھ یکساں ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے اجزاء ترکیبی میں فرق ہوتا ہے۔ عورت اور گائے کے دودھ میں یہ فرق ہے کہ عورت کے دودھ میں چکنائی اور مٹی اجزاء کم ہوتے ہیں، لیکن پانی اور شکر اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ جب بچوں کو ماں کی بجائے گائے کا دودھ دیا جائے تو اس میں پانی اور شکر کا اضافہ کر لینا چاہیے۔ چونکہ دودھ کو جوش دینے سے حیاتین، ج ضائع ہو جاتے ہیں اس لئے اس دودھ میں تھوڑی مقدار میں شکرہ کار بھی شامل کر لینا چاہیے۔

دہی دودھ سے بھی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس میں عفونت کو روکنے والے جراثیم کثرت سے ہوتے ہیں۔ جو آنتوں میں جا کر مضر جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ دہی ہمیشہ تازہ اور میٹھا استعمال کرنا چاہیے۔ دہی جمانے کے برتن بھی پاک و صاف ہوں۔ زیادہ ترش دہی مفید نہیں ہوتا۔ دہی کا فائدہ پچیس اور ذیابیطس وغیرہ میں مسلم ہے۔ مکھن بیش قیمت اور قوت بخش غذا ہے۔ چکنائی کی تمام اقسام میں یہ سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔ عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔ باسی مکھن سے بد بھٹی ہو جاتی ہے۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا مٹی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ رابطہ کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

- کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ • کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ • فوٹو کا کاپی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ • صاف صاف لکھیں۔ • کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ • ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر لکھیں۔ • چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ • اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ • ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ • بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ • ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ • ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ • مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیے جاتے ہیں۔

منشوں میں کروڑ پتی بنانے والے
مسنون اعمال کے لازوال فضائل

رحمت کے خزانے

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کر دینے والے انتہائی آسان اعمال

اقامت کے وقت دعا کا مرتبہ:

(حدیث) حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا دو گھڑیاں ایسی ہیں جن میں دعا کرنے والے کی دعا کو رد نہیں کیا جاتا (۱) جب نماز کی اقامت کہی جائے (۲) اور جہاد فی سبیل اللہ کی صف میں (ابوداؤد، ابن خزیمہ، ابن حبان) (حدیث) حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب نماز کی اقامت (تکبیر) کہی جاتی ہے تو آسمان کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور دعا کو قبول کیا جاتا ہے۔ (مسند احمد)

نماز کا ثواب: نماز سے گناہ جھڑتے ہیں (حدیث ابو ذرؓ) آنحضرت ﷺ (ایک بار) سردی میں باہر تشریف لے گئے جبکہ اس وقت (درختوں کے) پتے جھڑ رہے تھے آپ نے درخت کی ایک ٹہنی کو پکڑا تو اس سے پتے جھڑنا شروع ہو گئے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا اے ابو ذر! میں نے کہا لبیک یا رسول اللہ ﷺ تو آپ ﷺ نے فرمایا: ”جب کوئی مسلمان بندہ اللہ کی رضا کیلئے نماز پڑھتا ہے تو اس کے گناہ اسی طرح جھڑتے ہیں جس طرح سے یہ پتے اس درخت سے جھڑ رہے ہیں۔“ (مسند احمد) (فائدہ) نماز سب سے افضل عمل ہے (ابن ماجہ، موطا مالک، ابن حبان، حاکم)

مسلمان جیسا کون ہو سکتا ہے

حضرت بکر بن عبد اللہ مزیؓ فرماتے ہیں اے انسان تیرے جیسا کون ہو سکتا ہے تو جب چاہے اپنے مولیٰ کے پاس جانے کیلئے بغیر اجازت کے جا سکتا ہے ان سے پوچھا گیا وہ کیسے فرمایا (اس طرح سے کہ) تو اچھی طرح سے وضو کر لے اور محراب (مسجد) میں داخل ہو جا تو اپنے مولیٰ کے پاس داخل ہو گیا (اب) تو اس سے بغیر کسی ترجمان کے کلام کر سکتا ہے۔

نماز کے رکوع اور سجدہ کا ثواب

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں (ترجمہ) اے ایمان والو! تم رکوع کیا کرو اور سجدہ کیا کرو اور اپنے رب کی عبادت کیا کرو اور نیک کام کیا کرو امید ہے کہ تم فلاح پا جاؤ گے۔

قبر والے کے نزدیک دو رکعات کی اہمیت

(حدیث ابو ہریرہؓ) آنحضرت ﷺ ایک قبر کے پاس سے گزرے تو فرمایا یہ قبر والا کون ہے؟ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا فلاں شخص ہے آپ نے فرمایا تمہاری بقایا دنیا میں سے اس شخص کو دو رکعات (ادا کرنا) زیادہ محبوب ہے۔ (طبرانی) (مزید فضائل آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

اذان کے جواب کا ثواب جنت کا داخلہ

(حدیث) حضرت عمرؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب مؤذن اللہ اکبر اللہ اکبر کہتا ہے تو تم میں سے کسی نے ”اللہ اکبر“ کہا پھر وہ ”اشہد ان لا الہ الا اللہ“ کہتا ہے تو اس نے بھی ”اشہد ان لا الہ الا اللہ“ کہا جب وہ ”اشہد ان محمد الرسول اللہ“ کہتا ہے تو اس نے بھی ”اشہد ان محمد الرسول اللہ“ کہا جب وہ ”حی علی الصلوٰۃ“ کہتا ہے تو اس نے ”لا حول ولا قوۃ الا باللہ“ کہا پھر اس نے حی الفلاح کہا تو اس نے ”لا حول ولا قوۃ الا باللہ“ کہا پھر جب وہ ”اللہ اکبر اللہ اکبر“ کہتا ہے تو اس نے ”اللہ اکبر اللہ اکبر“ کہا پھر جب وہ ”لا الہ الا اللہ“ کہتا ہے تو اس نے ”لا الہ الا اللہ“ کہا اپنے دل سے (اقرار کرتے ہوئے) تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔ (مسلم) ان کلمات کے پڑھنے سے گناہ معاف

(حدیث) حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”جو شخص مؤذن کی اذان سننے کے وقت یہ کلمات پڑھے ”و اننا اشہد ان لا الہ الا اللہ وحده لا شریک له وان محمد عبده ورسوله رضیت باللہ ربنا وبسالام دیننا وبمحمد صلی اللہ علیہ وسلم رسولاہ“

تو اللہ تعالیٰ اس کا گناہ معاف فرمادیتے ہیں۔ (مسلم)

اذان کی دعا سے حضور ﷺ کی شفاعت

(حدیث) حضرت جابر بن عبد اللہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی شخص اذان سن کر یہ دعا پڑھے جو اذان کے بعد پڑھی جاتی ہے تو اس کیلئے روز قیامت میری شفاعت لازمی ہو جاتی ہے

اذان اور تکبیر کے درمیان دعا قبول ہوتی ہے (حدیث) حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا

”اذان اور اقامت کے درمیان مانگی ہوئی دعا رد نہیں ہوتی (ترجمہ میں آگے یہ اضافہ بھی ہے کہ) صحابہ کرامؓ نے عرض کیا پھر ہم کیا دعا کریں یا رسول اللہ آپ نے فرمایا تم اللہ تعالیٰ سے گناہوں کی معافی اور دنیا و آخرت میں عافیت اور سلامتی کی طلب کرو۔

(بقیہ) ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ تھی۔ احمد ایک طرف ڈھلک گیا تھا۔ مؤنی حیران پریشان اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس نے بھٹی بھٹی آنکھوں سے دیکھا کہ ایک تین فٹ لمبا کالا سانپ احمد کی ٹانگ سے چنٹا ہوا ہے اور اس کی پنڈلی سے خون بہہ رہا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں احمد تڑپ تڑپ کر ٹھنڈا ہو گیا۔ احمد کے مرتے ہی سانپ اسے چھوڑ کر ایک طرف چل دیا اور آنکھوں سے اوچھل ہو گیا۔

یہ دردناک منظر تانگے والا بھی دیکھ رہا تھا۔ وہ فوراً بھاگتا ہوا آیا اور اس نے وہ تعویذ جسے احمد نے پھینک دیا تھا اٹھا کر چوما اور آنکھوں سے لگایا۔ اس کے بعد اس نے فوراً مؤنی کے پیچ پکڑ لئے اور کہا کہ آج سے تم میری بہن ہو گنہگار بھائی کو معاف کر دو۔ اس کے بعد اس نے اپنے صاف کو مؤنی کے سر پر ڈال دیا۔ اسے عزت و احترام سے اسے تانگے میں بٹھا کر گھر کی طرف چل دیا۔ راستے میں تانگے والے نے جس کا نام عبداللہ تھا تعویذ کی بابت معلوم کیا۔ مؤنی نے بتایا کہ میرے عرصہ سات سال سے بچے نہیں ہو رہے ہیں۔ میری ایک مسلمان سہیلی تھی جس نے یہ تعویذ لا کر دیا تھا۔ اس میں ایک ہاتھ کا نشان بنا ہوا ہے اور وہ عورت تیار ہی تھی کہ اس پر سورہ یاسین اور پانچ آیتیں اور بھی لکھی ہوئی ہیں۔ آج مجھے معلوم ہوا کہ قرآن کی کیا طاقت ہے جس نے میری عزت بچائی یہ ایک معجزہ ہے۔ حالانکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ دنیا کی کوئی طاقت اس سے مجھے نہیں بچا سکتی، مگر اس نے اللہ کے کلام کی بے ادبی کی تھی اللہ کا اس پر قہر نازل ہوا۔ وہ بڑا بے پروا ہے جسے چاہے اور جس وقت چاہے سزا دے سکتا ہے۔ یہ باتیں کرتے ہوئے وہ گھر پہنچ گئے۔

اتفاق سے ۸ بجے والی گاڑی سے نندل گھر آ گیا اور اس نے جو گھر کی حالت دیکھی تو حیران رہ گیا۔ ادھر ادھر معلوم کیا تو پتہ چلا کہ مؤنی احمد کے ساتھ تانگہ میں گئی ہے۔ نندل، احمد کے گھر گیا وہاں سے پتہ چلا کہ احمد دوپہر سے گھر نہیں آیا۔ اس بھاگ دوڑ میں رات کے تین بج گئے کہ اچانک مؤنی اور تانگے والا گھر پہنچ گئے۔ تانگے والے اور مؤنی نے نندل کو پورے حالات سے آگاہ کیا۔ یہ سن کر نندل بھی دنگ رہ گیا۔ دوسرے دن مؤنی اور نندل کا ہندوستان جانے کا خیال بدل چکا تھا اور وہ قرآن مجید کا معجزہ دیکھ کر کفر سے تائب ہو چکے تھے۔ اسی شام مؤنی اور نندل نے اسلام قبول کر لیا اب ان کے چار بچے ہیں اور بڑے سکون کی زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کے اسلامی نام محمد علی اور عائشہ بی بی ہیں۔

قارینین! آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، ہنری، میوے

کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر، ہوتو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل

معاشرے کے دکھ درد اور دل سوز نفسیاتی مسائل بھرے بچے مخلوط اور ہمدرد جواب

(خط 1) والدین سے شکایت

اس وقت میری عمر پندرہ برس ہے مجھے پڑھنے کا بے حد شوق ہے لیکن والدین کی ہر وقت کی مار پیٹ اور گالی گلوچ سے تنگ آ کر چھٹی جماعت سے تعلیم کو خیر آباد کہنا پڑا بچپن میں بہت ذہین تھا مگر اب ذہن کام نہیں کرتا والد سے اتنا خوف آتا ہے کہ ان کی آواز سن کر ہی کچلی طاری ہو جاتی ہے اور دل ڈوبنے لگتا ہے اسی خوف کی بنا پر میں کوئی کام بھی ٹھیک طرح سے نہیں کر سکتا والدین ہمیشہ نالائق اور بے وقوف کے خطاب سے پکارتے ہیں ان کے اس طرز عمل نے میرا جینا دو بھر کر دیا ہے میرے دل میں ان سے شدید نفرت پیدا ہو رہی ہے کبھی گھر سے بھاگ جانے کا خیال آتا ہے تو کبھی دل میں شعلہ انتقام بھڑک اٹھتا ہے میری رہنمائی کیجئے کسی طرح میرے اندر نفرت اور انتقام کی یہ دگتی ہوئی بھٹی سرد ہو جائے۔

جواب: اپنی اصلاح کے لئے کسی شخص کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ اپنی غلطی سے آگاہ ہو اسے محسوس کرے اور آئندہ اس سے باز رہے غلطی کا اعتراف کرنا اصلاح کی طرف پہلا قدم ہے غلطی پر نادم ہونا دوسرا قدم ہے اور غلطی کا اعادہ نہ کرنا تیسرا قدم ہے دراصل اصلاح کا عمل تیسرے قدم پر مکمل ہوتا ہے آپ نے چھٹی جماعت میں پڑھنا چھوڑا ہے اب آپ کی عمر پندرہ سال ہے اس عمر میں آپ کو دسویں جماعت میں ہونا چاہیے تھا آپ کے والدین آپ سے ناراض ہیں آپ خود ہی فیصلہ کریں آپ کے پڑھائی چھوڑ دینے پر آپ کے والدین ناراض نہ ہوں گے تو کیا خوش ہوں گے؟ ان کی ناراضی پر آپ کے ذہن میں ان کے خلاف نفرت اور انتقام کے جذبات کیوں پیدا ہوتے ہیں ان کا تو کوئی قصور نہیں ان سے انتقام لینے کا کیا مطلب؟ آپ اپنی غلطی کو جانتے بھی ہیں اور محسوس بھی کرتے ہیں لیکن اپنی غلطی کے سلسلے میں آپ کا اقدام یہ ہے کہ اپنے والدین سے نفرت کرتے ہیں آپ کا یہ اقدام صحیح نہیں پڑھنے کا شوق ہے تو اپنے والدین سے اپنی غلطی پر ندامت کا اظہار کریں آئندہ محنت سے پڑھائی کرنے کا عہد کریں اور اپنے عہد کو پورا کر کے دکھائیں آپ کے والدین آپ کی یقین دہانی پر یقینا مان جائیں گے چھوڑی ہوئی پڑھائی کی طرف دوبارہ رجوع کرنے کے لئے پندرہ سال کی عمر کوئی زیادہ عمر نہیں ہے لہذا آپ ہمت سے کام لیں اور جو شورہ دیا گیا ہے اس پر عمل کریں انشاء اللہ آسانی ہوگی۔

(خط 2) دل میں دوست کی رفاقت کا جذبہ
میں نے نفسیات میں آنرز کیا ہے ایم اے انگریزی کا طالب

علم ہوں مذہب سے دلی وابستگی ہے والدین کا اکلوتا اور بہت ہی چہیتا بیٹا ہوں دنیاوی عیش و آرام حسب ضرورت مہیا ہیں گھر کے ہر فرد کو میری خوشی اور آرام اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہے اس کے باوجود میں ایک مسلسل ذہنی کرب میں مبتلا ہوں اپنے ایک دوست کی رفاقت کا جذبہ دل میں اتنی شدت اختیار کر گیا ہے کہ زندگی کے باقی سارے معمولات بالکل الٹ پلٹ ہو کر رہ گئے ہیں صحت تشویش کا حد تک گر گئی ہوئی ہے رات خدا کے حضور جب کبھی سر بسجود ہوتا ہوں یوں محسوس ہوتا ہوں میری ساری مایوسیوں، نامرادیوں، پریشانیوں کا خاتمہ ہو گیا ہے خود اعتمادی پوری طرح جو بن پر ہوتی ہے لیکن طلوع آفتاب کے ساتھ ہی ایک بار پھر مایوسی اور نا کامی کی یلغار ہونے لگتی ہے اور بدگمانی، شکوک و شبہات اور بے یقینی کی ایک کر بناک فضا چھا جاتی ہے میں نے دوسری چیزوں میں اپنا دھیان لگانے کی بڑی کوشش کی مگر کسی شے میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی تمام تر توجہ اور دلچسپی کا مرکز اس دوست کی ذات ہے قلب و نظر میں صرف اسی کی شخصیت سمائی ہوئی ہے اگر اس تعلق خاطر میں اضافے اور ترقی کا یہی عالم رہا تو ڈر ہے کہیں اپنی جان سے ہاتھ نہ دھو بیٹھوں۔

جواب: آپ اپنے والدین کے اکلوتے چہیتے اور لاڈلے فرزند ہیں اکلوتے بچوں اور خصوصاً اکلوتے بیٹوں کو والدین سے بہت زیادہ محبت ملتی ہے چونکہ یہ محبت بلا شرکت غیر سے تمام تر اکلوتے بچے ہی کے لئے ہوتی ہے اس بچے کی بعد کی زندگی پر ہمیشہ گہرا اور کبھی کبھی مضراثر ہوتا ہے آپ کی موجودہ زندگی میں یہی اثر کارفرما ہے اپنے دوست کے لئے بے پناہ دلچسپی آپ کے اکلوتے پن کا نتیجہ ہے آپ اپنے دوست کی شخصیت سے اپنے اس نفسیاتی خلاء کو پر کر رہے ہیں جسے آپ بچپن سے لے کر آج تک محسوس کرتے رہے ہیں لیکن آپ کا یہ تعلق خاطر آپ کے لئے بار خاطر بن رہا ہے اپنے دوست سے اپنی توجہ بے شک نہ ہٹائیں لیکن صرف اپنے دوست ہی کو اپنی توجہ کا مرکز بھی نہ بنائیں اکلوتے پن سے پیدا ہونے والے نتائج کا علاج یقیناً دوستی میں مضمر ہوتا ہے لیکن اگر علاج مرض سے زیادہ تکلیف دہ ہو جائے تو وہ صحیح معنوں میں علاج نہیں رہتا بلکہ مرض بالائے مرض بن جاتا ہے آپ کچھ اور دوست بھی بنائیں ایسا کرنے سے آپ کی توجہ اور دلچسپی میں توازن پیدا ہوگا اور یہ توازن آپ کے لئے تسکین خاطر کا باعث بنے گا آپ خدا پر ایمان رکھتے ہیں جو خدا پر ایمان رکھتا ہو وہ کبھی اپنے اکلوتے پن یا اکیلے پن سے پریشان نہیں ہوتا ہے کیونکہ وہ خدا کو ہمیشہ اپنے ساتھ سمجھتا ہے آپ اپنی

رات کی کیفیات کی مدد سے اپنے دن کی کیفیات کی تصحیح کریں اگر خدا تعالیٰ پر ایمان رات کے وقت آپ کے شکوک و شبہات اور خوف و ہراس کو دور کر سکتا ہے تو یقیناً دن کے وقت بھی یہ ممکن ہے اسلام کے مستقبل کے بارے میں آپ ہرگز مایوس نہ ہوں اسلام کے شیدائی کفر کی شدید سے شدید پھونکوں کے باوجود اس چراغ کو نہیں بجھنے دیں گے

(خط 3) گھبراہٹ شرم اور جھجک

میں احساس کمتری کا شکار ہوں یاسیت اور نا امید کی کسی وقت پچھپا نہیں چھوڑتی ذہن ہر وقت ایک نا معلوم خوف گھبراہٹ، شرم اور جھجک کی طاری رہتی ہے لوگوں کے سامنے آنے سے الجھن ہوتی ہے اور تنہائی میں خیالی قلعے بناتا رہتا ہوں طبیعت میں جلد بازی اور غصہ ہے یکسوئی اور اطمینان سے کوئی کام نہیں کر سکتا دماغ پر جتنی خیالات کا غلبہ رہتا ہے حساس اور جذباتی ہوں اس لئے ہر چھوٹی سے چھوٹی بات بھی بڑی بڑی طرح ٹھکتی ہے سوچتا ہوں شادی کر کے اس جذباتی شخص سے نجات حاصل کر لوں لیکن آج کل کی آزاد خیال لڑکیوں کے چلن اور اطوار دیکھ کر ہمت نہیں پڑتی والدین اس معاملے سے قطعاً پرواہ ہیں انہیں ایک دوسرے سے لڑنے جھگڑنے اور رشتہ داروں کی برائیاں کرنے ہی سے فرصت نہیں ملتی گھر کے معاملات کیسے سلجھائیں میں ان کی برائی نہیں کرتا تاہم اتنا ضرور کہوں گا کہ ان کی بے جا ضد اکھڑ پن بحث مباحثے اور حسد نے گھر کو جہنم بنا کر رکھ دیا ہے اس کی چار دیواری میں اتفاق سکون اور خوشی نام کی کوئی چیز نہیں ہے خدا را کوئی ایسی صورت بتائیے کہ اس جہنم کو لالہ زار بنایا جاسکے تاکہ میرے دوسرے چھوٹے بہن بھائی اس کی آگ میں جلنے سے محفوظ رہیں۔

جواب: آپ کی تمام کیفیات آپ کے کسی (Complex) کا نتیجہ ہیں اگر آپ دیانتداری سے اسے معلوم کرنا چاہیں تو معلوم کر سکتے ہیں اور معلوم ہونے پر یہ آپ کے لئے اتنا تکلیف دہ نہیں رہے گا جتنا اب ہے آپ نے اپنے خط میں جس بات کی طرف سرسری طور پر اشارہ کیا ہے میرے خیال میں وہی بات اہم ترین ہے لاشعور کا ایک طریق کار یہ بھی ہے کہ یہ کم اہم بات کو زیادہ اہم اور زیادہ (بقیہ صفحہ نمبر 23 پر ملاحظہ فرمائیں)

تنبیہ: ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں (ادارہ)

توجہ طلب: لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں ہمنی آرڈر بھیجتے وقت ہمنی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ کو ضرور ارسال فرمائیں۔
رابطے کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

موسیٰ بن محمد بن سلیمان الہاشمیؒ

محمد بن سہاک کا بیان ہے کہ موسیٰ بن سلیمان ہاشمی اپنے تمام بھائیوں میں آرام وہ زندگی گزارنے والا اور کشادہ دل تھا نفس کی خواہشات کو پورا کرتا تھا کھانا پینا لباس خوشبو لونڈی غلام وغیرہ سب کچھ اس کے پاس تھا اس کو اپنے عیش اور لذتوں کے علاوہ کسی اور چیز کا غم نہیں تھا۔ وہ ایک خوبصورت نوجوان تھا اس کا چہرہ صفائی میں اور سفیدی میں چاند کی طرح تھا منہ کی آغوش میں مائل تھا بال گہرے کالے اور گھنگھریالے تھے ناک خمیدہ بھی آنکھیں سرسبز تھیں اور ان کا رنگ گہرا تھا ان کی آنکھیں ہرن کی آنکھوں کی طرح دیکھنے والے کو مسحور کر دیتی تھیں پلکیں لمبی اور مفصل تھیں گویا ان کو قلم سے بنایا گیا ہو منہ چھوٹا ہونٹ سٹیکے دانت چمکیے زبان فصیح، گفتگو میٹھی اور آواز پست تھی اللہ کی نعمتیں اس پر کامل تھیں۔ اپنی جائیداد اور اراضی سے پیداوار حاصل کرتا تھا سالانہ تقریباً ۳۳ لاکھ کی آمدنی تھی یہ سارا مال خوش عیشیوں میں اڑاتا تھا وہ اپنی جوانی اور ہر خواہش میں ساتھ دینے والی دولت کی وجہ سے خود پسند ہو گیا تھا۔

اس کا ایک بالا خانہ تھا جس میں وہ شام کو بیٹھتا تھا اور لوگوں کو دیکھا کرتا تھا اس بالا خانے کا دروازہ شارع عام میں بھی کھلا کرتا تھا اور دوسرے دروازے اس کے باغیچوں میں کھلتے تھے اس میں ہاشمی کے دانت کا ایک مخروطی قبہ بھی بنوایا تھا جس کی وجہ سے سجاوٹ چاندی کی تھی اور سونے کا پانی چڑھایا گیا تھا قبہ کے اوپر عمدہ ریشمی پردہ تھا اور اندر سے اس کو دھنسنے ہوئے ریشم سے بھر دیا گیا تھا قبہ کے اندر سونے کی زنجیریں لگی ہوئیں تھیں۔

جس میں موتی اور جواہرات جڑے ہوئے تھے۔ اور پورا قبہ سرخیاقوت سبز مراد زرد عقیق سے چمکتا تھا ان میں سے ہر ایک دانہ بادام کے برابر کا تھا۔ دروازوں پر سونے کے ٹانگے والے آرائشی پردے تھے قبہ کے ارد گرد تیس شمعیں تھیں۔ چاندی کے تیل طشتیوں کا وزن ہزار درہم تھا ہر پانچ طشتیوں پر ایک غلام کھڑا تھا جس کے ہاتھ میں سو مشقال کے برابر سونے کی تلوار تھی غلام کے لباس مختلف النوع تھے اور پنکوں پر جواہرات جڑے ہوئے تھے ہر کھڑکی کے باہر قدیلیں چاندی کی زنجیروں سے لگی ہوئی تھیں جن میں تیل کی جگہ خالص پارہ استعمال ہوتا تھا۔

یہ خود (موسیٰ بن سلیمان) ایک چار پائی پر بیٹھتا تھا جس پر نقش و نگار کیا ہوا ایک پردہ تھامس پر موتیوں سے آراستہ پگڑی تھی کمرے میں اس کے ساتھ ساٹھی اور ہم مجلس لوگ رہتے تھے خوشبو کی آنگلیٹھیاں مسلسل سلتی رہتی تھیں سر پر غلام

کھڑے رہتے تھے جن کے ہاتھوں میں پتھرے اور مور چھلیں تھیں گانے والی لونڈیاں تھیں سے باہر ایک مجلس میں آنے سے منع کیا گیا تھا ان کو دیکھتا تھا جب دائیں جانب نظر ڈالتا تو پسندیدہ ہم نشین نظر آتے تھے جن کے ساتھ گفتگو سے مانوس ہوتا تھا بائیں جانب دیکھتا تو محبوب دوست اور ساتھی نظر آتے نظر اٹھاتا تو اس کے پنے ہوئے غلام نظر آتے اطراف مجلس پر نظر ڈالتا تو گانے والے غلام اور لونڈیاں اس پر قربان ہونے کے لئے تیار تھیں اور اس کے حکم پر کان لگائے بیٹھے تھے اور ان کی آنکھیں اس پر جمی ہوئی ہوتیں تھیں کسی اور جگہ دھیان نہیں رکھتے تھے وہ بات کرتا تو سب خاموش ہو جاتے وہ کھڑا ہوتا تو سب کھڑے ہو جاتے گانا سننا چاہتے تو ستار کی طرف دیکھتا اور جب گانا روکنا چلتا تو ہاتھ سے ستار کی طرف اشارہ کرتا تو وہ خاموش ہو جاتے اور یہ اشارات سب کو معلوم تھے۔

اس کی مجلس میں موت مرض اور غم کا تذکرہ بالکل نہیں ہوتا تھا صرف خوشی کی باتیں ہوتی تھیں اور وہ لطیفہ جن سے ہنسی آتی ہے روزانہ مختلف قسم کی تازہ خوشبوؤں کا انتخاب کرتا تھا۔

اسی حالت میں اس کو ستائیس سال ہوئے ایک دفعہ وہ اپنے قبہ میں بیٹھا ہوا تھا رات کا ایک حصہ گزر چکا تھا اچانک اس نے ایک نرم اور غضب ناک نغمہ سنا جو اس نغمے سے مختلف تھا جو اس کے گویے گاتے تھے اس نغمے نے اس کے دل کے گوشوں کو قابو کر لیا اور وہ اپنی اس حالت میں عیش غافل ہو گیا اس نے گویوں کو اشارہ کیا کہ خاموش ہو جاؤ۔

دیکھا تو وہ نغمہ کبھی سنائی دیتا ہے اور کبھی رک جاتا ہے اس نے غلاموں کو آواز دی اور کہا کہ اس آواز والے کو تلاش کرو اس وقت اس پر شراب کا اثر تھا۔

غلام ڈھونڈنے کے لئے نکلے انہوں نے دیکھا ایک لاغر اور کمزور جسم والا نوجوان ہے جس کی گردن پتلی رنگ زرد ہونٹ خشک پیٹ پیٹھ کے ساتھ چپکا ہوا ہے اس کے بدن پر دو پرانے کپڑے ہیں۔ پاؤں ننگے ہیں مسجد میں کھڑا ہے اپنے رب کی بارگاہ میں نمودعا ہے۔

غلاموں نے اس کو مسجد سے نکالا اور لے گئے اس کے ساتھ بات نہیں کی یہاں تک کہ اس کو اس کے امیر کے پاس لے جا کر کھڑا کر دیا اس نے دیکھا اور پوچھا یہ کون ہے؟ غلاموں نے کہا یہ وہ نغمے والا ہے جو تم نے سنا اس نے کہا کہاں سے ملا؟ انہوں نے کہا مسجد میں نماز پڑھ رہا تھا اور تلاوت کر رہا تھا۔ اس نے کہا اے جوان تو کیا پڑھ رہا تھا؟ اس نے کہا اللہ تعالیٰ کا کلام۔ کیا مجھے بھی وہ نغمہ سنا دو جو ان نے پڑھا اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم ان الابرار

لفی نعیم... تا... عینا یشر بھا المقربون

(المطففین ۲۲-۲۵)

ترجمہ: "پیشک نیک لوگ نعمتوں میں ہو گئے۔"

پھر اس نوجوان نے اس امیر کو مخاطب کر کے کہا: اے مفرد شخص! جنت کی نعمتیں تیری اس مجلس کی طرح نہیں ہیں وہاں تو اونچے اونچے بچھونے ہیں اور نیچے ہیں جن کا استر دبیز ریشم کا ہے ہز سندس ہیں اور قیمتی نفیس بچھونے ہیں۔ اللہ کا دوست ان کے اوپر چھانک کر دیکھے گا دھنروں کو جو دو باغوں میں بہتی ہیں جن میں ہر میوہ دو دو قسم کا ہوتا ہے نہ پہلے کسی نے توڑا ہے نہ آئندہ ختم ہونے والے ہیں خوش عیشی ہوگی بلند باغات میں ہوں گے کوئی لغو بات نہیں سنے گا۔ سایوں میں اور چشموں میں رہے گا جہاں میوے دانگی ہیں۔ یہ انجام پر ہیزگاروں کے لئے ہے اور کافروں کا انجام آگ ہے جس کو ان سے ہلکا نہیں کیا جائے گا اور وہ اس میں رہیں گے نا امید بن کر جس دن ان کو اوندھے منہ جہنم میں گھسیٹا جائے گا اور کہا جائے گا آگ کا مزہ چکھو جس دن مجرم چاہے گا کہ اپنے بچے دے کر جان چھڑائے وہ اس دن سخت مشقت میں ہوں گے اور شدید عذاب اور خدا کی ناراضگی میں ہوں گے اور وہ اس سے نکلنے والے نہیں ہیں۔

موسیٰ بن سلیمان ہاشمی نے کھڑے ہو کر نوجوان کو گلے لگا لیا اور دنا شروع کیا ہم نشینوں کو چیخ کر کہا: چلے جاؤ یہاں سے۔ خود اپنے گھر کے کھن میں گیا اور اس نوجوان کے ساتھ ایک بوریا پر بیٹھ گیا اور اپنی جوانی پر بین کرنے لگا یعنی اپنی جوانی پر بین شروع کیا۔ نوجوان اس کو وعظ سنا تا رہا یہاں تک کہ صبح ہو گئی اور اس نے اللہ سے وعدہ کیا کہ آئندہ کوئی گناہ نہیں کرے گا صبح کو اس نے اپنی توبہ کا اظہار سب کے سامنے کیا اور مسجد میں جا کر عبادت شروع کر دی سونا چاندی جواہرات لباس سب کو بیچنے اور صدقہ کرنے کا حکم دیا آمدنی کو بند کر دیا اور حکومت کی طرف سے دی گئی جائیداد کو واپس کر دیا اپنی جائیداد غلام باندیاں سب کے سب بیچ دیے اور کچھ کو آزاد کر دیا۔ (اسلاف کی یادیں)

توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹونکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزما یا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزما یا اور کامیاب ہوئے، آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

بچوں میں نفرت کا جذبہ

~~~~~

- بچے کے دل میں نفرت کا بیج اگر ایک بار جڑ پکڑ لے تو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک تناور درخت کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ ہر انسان میں بچپن ہی سے نفرت کا جذبہ چھپا ہوتا ہے۔ اس جذبے میں ناقص ماحول اور غلط تربیت کی وجہ سے اضافہ ہوتا ہے اور بچے کے مزاج میں تیزی اور ضد پیدا ہوتی ہے لیکن اچھا ماحول اور عمدہ تربیت میسر آجائے تو بچے میں دوسروں سے محبت اور ذمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ای اے منڈرنے نفرت کی تعریف اس طرح کی ہے نفرت غصے کی ایک ملکی لیکن دیر پا صورت ہے نفرت اور غصے میں فرق یہ ہے کہ غصے کی حالت میں انسان دوسروں پر برس کر اپنے دل کی بھڑاس نکال لیتا ہے مگر نفرت کی صورت میں وہ اندر ہی اندر سگلتا رہتا ہے اور اس نفرت کا رخ اس شخص کی طرف ہوتا ہے جس نے اس کی کسی نہ کسی صورت میں توہین کی ہو۔ بچے کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا ہونے کے بڑے بڑے اسباب یہ ہیں :

**غلط ماحول:** گھر کا غلط ماحول جس میں ماں باپ بچے کے سامنے ایک دوسرے سے لڑتے جھگڑتے ہیں اور ایک دوسرے کے خلاف سخت الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ بچے کو عام طور پر ماں سے زیادہ لگاؤ ہوتا ہے جب وہ دیکھتا ہے کہ ماں اس کے والد کے غیظ و غضب کے سامنے بے بس ہو کر رہ گئی ہے تو اس کے ذہن میں ماں کے ساتھ ہمدردی اور والد کے خلاف نفرت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اگر وہ یہ منظر بار بار دیکھتا رہے تو بچے کے معصوم ذہن میں باپ سے نفرت یا بیگانگی کا جذبہ جڑ پکڑ جاتا ہے۔

**بچوں سے جبراً حکم منوانا:** بعض اوقات آپ سوچتے ہیں کہ بچے فلاں کام کرے تو اس میں اس کا کوئی فائدہ ہے لیکن بچے کی طبیعت اس کام کے لئے تیار نہیں ہوتی۔ آپ اس سے اپنے حکم پر عمل کروانے کے لئے ایسی سختی سے کام لیتے ہیں جو ظلم کی حد تک پہنچ جاتی ہے اس سختی کی وجہ سے وہ آپ کے حکم پر عمل تو کر لے گا لیکن اپنا ہر حکم منوانے کے لئے آپ کا یہی رویہ رہا تو بچہ موقع پا کر نہ صرف آپ سے بلکہ آپ کے اصولوں سے بھی بغاوت کر دے گا۔

**ہر وقت کی روک ٹوک:** اکثر بچوں کا جہان فطری طور پر شراوتوں اور کھیل کود کی طرف ہوتا ہے اگر آپ اس کو ہر وقت ٹوکے رہیں اور حکم چلانے کے انداز میں یہ کروو نہ کرو کہتے رہیں تو آہستہ آہستہ بچے میں نفرت اور بغاوت کا

جذبہ پیدا ہو جائے گا اور کسی دن وہ آپ کی ہر وقت کی روک ٹوک سے اکتا کر ساری پابندیاں توڑ دے گا بعض والدین اپنے بچوں سے اس طرح کے جھلے کہتے رہتے ہیں۔ ”تمہارے ہاتھ پاؤں گندے کیوں ہیں تم نے میلے کپڑے کیوں پہن رکھے ہیں تم نے بال کیوں بڑھا رکھے ہیں وغیرہ وغیرہ ہر وقت اس طرح عیب نکالتے رہنے سے بچے جڑنے لگتے ہیں۔ جو نفرت ہی کا ایک حصہ ہے۔“

**بچوں پر طعن اور طنز کرنا:** ہر بچے میں فطری طور پر والدین کی اطاعت اور فرماں برداری کا جذبہ ضرور موجود ہوتا ہے لیکن معمولی معمولی غلطیوں پر اگر آپ اسے طعن اور طنز کا نشانہ بناتے رہیں گے اور اس کو برا بھلا کہتے رہیں گے۔ تو اس کے دل میں لازمی طور پر آپ کے خلاف نفرت پیدا ہو گی اور ایک دن وہ آپ کے سامنے کھڑا ہو جائے گا۔

**موقع بے موقع چھیڑنا:** بعض اوقات لطف لینے کیلئے بچے کو چھیڑا جاتا ہے اور اس کی طبیعت کے خلاف باتیں کر کے اسے جڑایا جاتا ہے بار بار ایسا کرنے سے بچے کے دل میں غصہ پیدا ہوتا ہے اور کچھ بس نہیں چلتا تو بچہ رو دیتا ہے طبیعتاً لفظ نگاہ سے جب بچے کو غصہ آتا ہے تو اس کے جسم میں فالٹو قوت پیدا ہو جاتی ہے اور جب یہ قوت بار بار پیدا ہوتی ہے تو جسم قوت کے موقع بے موقع استعمال سے کم زور ہو جاتا ہے اور بچے کے مزاج میں نہ صرف جڑ چڑا پن پیدا ہو جاتا ہے بلکہ وہ بار بار چھیڑنے اور تنگ کرنے والے سے نفرت کرنے لگتا ہے۔

**بچوں کو وقت سے پہلے بزرگ سمجھنا:** بچوں کو اپنی طرح سمجھنا اور ان سے یہ توقع رکھنا کہ وہ آپ کے بنائے ہوئے اعلیٰ اخلاقی اصولوں کی پابندی کریں گے سخت غلطی ہے بچہ آخر بچہ ہے اس کی تربیت کے لئے کئی سال درکار ہیں اس کو فوری طور پر مجبور کیا جائے گا تو اس کا رد عمل نفرت کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ ان بڑے بڑے اسباب کے علاوہ کچھ اور باتیں بھی بچے کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا کرتی ہیں مثلاً آپ اسے جیب خرچ کے لئے کچھ نہ دیں اس کے بار بار کے مطالبے پر بھی اس کی پسندیدہ چیز لا کر نہ دیں اس کو اکثر میلی نظروں سے دیکھیں وغیرہ وغیرہ۔ بچے کے دل میں نفرت کا بیج اگر ایک دفعہ جڑ پکڑ لے تو اس کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک تناور درخت کی صورت اختیار کر لیتا ہے جس کی شاخیں اور پتے بچے کے دل و دماغ کو ڈھانک لیتے ہیں اور اس کے مستقبل پر نہایت برا اثر ڈالتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ نفرت کا جذبہ بچے کی بہترین صلاحیتوں کو فنا کر دیتا ہے اور اس کے ذہن میں حسد کینہ اور دشمنی جیسے

گھٹیا جذبات راہ پا جاتے ہیں اس کا نتیجہ ایک ایسی ناکام زندگی کی صورت میں نکل سکتا ہے جس میں قدم قدم پر الجھنیں اور مصیبتیں ہوں۔ بچوں کو جذبہ نفرت کے منہوس سائے سے بچانے کے لئے یہ پانچ اصول یاد رکھیے۔ ان پر عمل کرنے سے نہایت خوش گوار نتائج پیدا ہوں گے۔ (۱) بچے کے سامنے نہ تو کبھی لڑیے اور نہ کبھی سخت مزاجی اور غصے کا مظاہرہ کیجیے۔ (۲) بچوں سے اپنا حکم سختی اور ظلم سے نہ منوائیے اور نہ انہیں کبھی غصہ بھری نگاہوں سے دیکھئے۔ جہاں تک ہو سکے انہیں پیار محبت اور شفقت سے سمجھائیے۔ (۳) بچوں پر حد سے زیادہ پابندیاں عائد نہ کیجیے بلکہ ان پر یہ ظاہر کیجیے کہ آپ ان پر اعتماد کرتے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ان کی نگرانی سے بالکل غافل ہو جائیں۔ (۴) بچوں کے عیب ڈھونڈ ڈھونڈ کر انہیں برا بھلا نہ کہتے رہیے ان کی ناپسندیدہ باتوں پر دوستوں کی طرح پیار محبت سے سمجھائیے ان میں اچھی عادتیں پیدا کرنے کے لئے خود نمونہ بننے کی کوشش کیجیے بچوں سے آپ کا سلوک نہایت متوازن ہونا چاہیے ان پر غیر ضروری سختی نہ کیجیے۔ اور نہ ان سے حد سے زیادہ لاڈ پیار کیجیے۔ ان کو طعن یا طنز کا نشانہ ہرگز نہ بنائیے اور غصے میں کبھی ان کا نام بگاڑ کر نہ لیجیے۔ اچھے کاموں پر ان کی خوب تعریف کیجیے اور انعام دے کر ان کی حوصلہ افزائی کیجئے ان سے کبھی کبھی مذاق کی باتیں ضرور کیجیے اور ان کے ساتھ کھیلنے بھی لیکن ان کو بار بار چھیڑنے اور چڑانے سے گریز کریں۔ (۵) بچے کو بچہ ہی سمجھئے معصوم بچے کی عقل پختہ نہیں ہوتی جس سا بچے میں آپ اسے ڈھالنا چاہتے ہیں وہ سانچہ کئی سال میں تیار ہوگا بچے سے ہرگز یہ توقع نہ رکھئے کہ وہ لڑائی ان سب اصولوں کا پابند ہو جائے گا۔ جنہیں آپ اس کے روشن مستقبل کا ضامن سمجھتے ہیں یہ کام بچے کی عمدہ تربیت ہی کے ذریعے سے ممکن ہے اور ظاہر ہے کہ ایسی تربیت کئی سال میں مکمل ہوتی ہے۔

## ماہنامہ عبقری کے ایک خریدار کا انوکھا انداز

قارئین پچھلے دنوں ایک خط ملا اور صاحب نے اپنا نام شائع کرنے سے منع کیا، موصوف نے خلوص سے عبقری کو پسند کیا اور ایک انوکھی بات بتائی کہ انہوں نے طے کیا ہے کہ وہ اپنی کمائی سے ہر ماہ پانچ ہزار روپے بچا کر، عبقری خرید کر لوگوں میں تقسیم کرتے ہیں، انہوں نے اور لوگوں کو بھی ترغیب دی ہے، کسی نے کم کسی نے زیادہ رقم سے عبقری کو لوگوں میں صدقہ جاریہ کیا۔ موصوف نے اصرار کیا ہے کہ آپ رسالے میں میرا پیغام شائع کریں کہ دوسرے احباب بھی ایسا کریں قارئین ان کا پیغام آپ تک پہنچا دیا گیا ہے جو بھی صدقہ جاریہ کرنا چاہے سعادت ہے لیکن قارئین سے اس کا جواب بھی چاہئے کہ کیا انہوں نے ایسا درست کیا ہے؟ (ادارہ)

## جسمانی بیماریوں کا شافی علاج

# طبی مشورے

### بریسٹ کا مسئلہ (شہداء انا کنڈا بھنسی)

محترم حکیم صاحب اسلام علیکم! حکیم صاحب! میں نے آپ کو بریسٹ کے مسئلہ کے بارے میں لکھا تھا کہ میرا بایاں بریسٹ دائیں بریسٹ سے بڑا ہے اور ایسا تقریباً پانچ سال سے ہے جبکہ میری عمر ۲۵ سال ہے اور غیر شادی شدہ ہوں اس کے علاوہ چہرے پر دانے اور چھائیاں بھی ہیں۔ اور براؤن رنگ کے تل بھی نکل آئے ہیں اس کے لئے آپ نے مجھے ہلدی ملٹھی اور سولف کانسنس ۳ ماہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا اور میں نے مستقل مزاجی کے ساتھ اس کا استعمال بھی کیا۔ اور اس دوران شہندی اور کھٹی اشیاء سے مکمل پرہیز بھی کیا لیکن ابھی تک میرا مسئلہ ٹھیک نہیں ہوا بلکہ چھائیاں میں اضافہ ہو گیا ہے اور اب میں بہت مایوس ہو گئی ہوں۔ مہربانی کر کے کوئی دوا تجویز کریں

**جواب:** بہن واقعی آپ کو قوی فائدہ نہیں ہوا لیکن میرا تجربہ ہے کہ جب بھی کسی کو یہ نسخہ استعمال کرایا اور مستقل کئی ماہ استعمال کرایا تو مجھے اچھے نتائج ملے اور اطمینان ہوا۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ یہی نسخہ مستقل مزاجی توجہ اور دھیان سے استعمال کریں اس نسخہ کے ساتھ ساتھ یہ ادویات بھی استعمال کریں شہد ۲ چھپے شیم گرم پانی میں گھول کر پیئیں صبح وشام کلونجی۔ قط شیریں کا سنی کے بیج۔ میتھی کے بیج ہم وزن پیئیں کرسفوف تیار کریں اور 1/2 چھپا استعمال کریں ۳ بار مزید سپاری پاک بھی ضرور استعمال کریں۔

آپ کا بلڈ پریشر والا نسخہ میری بڑی بہن نے استعمال کیا ہے اللہ کا شکر ہے اب ان کا بی پی بالکل نارمل ہو گیا ہے ماشاء اللہ ڈاکڑی دوائی سے جان چھوٹ گئی ہے، اللہ آپ کو بہترین اجر دے (آمین)۔

### دانت اور ڈیڑھ لاکھ (بشی/کوٹ اود)

میرا مسئلہ دانتوں کا ہے مسوڑھوں سے بہت خون آتا تھا تو صفائی کروائی اب خون آنا بند ہو گیا ہے لیکن شہد ۲ گرم بہت زیادہ لگتا ہے کلی تو بالکل نہیں ہوتی پینڈ پک کا نارمل پانی بھی آرام سے پی نہیں سکتی دانتوں میں درد کی لہریں اٹھتی ہیں، میں تو آرام سے پانی پینے کو بھی ترس گئی ہوں، ڈاکٹر کے مطابق دانتوں کو ڈیڈ کر کے خول چڑھے گا، جس پر ڈیڑھ لاکھ کا خرچہ ہے جو میں انور نہیں کر سکتی، مجھے نسخہ بتائیں۔

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورے ملے گا توجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا شپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط بچھتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ نوٹ: دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے

### سر میں درد اور سانس کا بند ہونا (رش/ملتان)

محترم مدیر صاحب: میری بیٹی جس کی عمر ۱۳ سال ہے بچپن سے سر پر پانی ڈالنے سے سانس بند ہونے کی شکایت کرتی ہے سردھوتے وقت رونے لگ جاتی ہے اب سانس نہیں آ رہا بڑی مشکل سے سردھوتی ہے، اس کا ساراسر سفید ہو گیا ہے گلے میں ریشہ گرنا ہے آپ نے جو رسالے میں شیمو تیار کرنے کے اجزا بتائے تھے اس سے اس کا سر دھوتی ہوں اس شیمو سے جھاگ بالکل نہیں بنتی کچھ اور چیزیں بھی بتادیں تاکہ جھاگ بنے اور بال بھی کالے ہو جائیں پیڑیڈ ایک سال سے ہو رہے ہیں جب بھی ہوتے ہیں سخت درد ہوتی ہے اور Bleeding بھی بہت زیادہ ہوتی ہے منہ پر دانے نکلتے رہتے ہیں رنگ صاف کرنے کی دوائی بھی لکھ دیں ضدی بھی بہت ہے جسم کو گرمی زیادہ لگتی ہے کیا کبھی کبھار انڈہ کھا سکتی ہے؟ شکریہ۔

**جواب:** آپ انڈہ استعمال نہ کریں مندرجہ ذیل نسخہ مستقل مزاجی سے ۲ ماہ استعمال کریں بادی کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں جوارش کوئی، بلوقو سپستان، اطریفل اسطخود، شربت صدر، یہ تمام ادویات منگوا کر بتائی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں جھاگ کے لئے ریٹھا زیادہ ڈالیں اور اسے خوب ملیں۔

### ہپاٹائٹس سی اور جگر (م/ان/نامعلوم)

عرض ہے کہ مجھے تین سال سے معدے کی تکلیف ہے ایک سال پہلے جب تکلیف زیادہ ہو گئی تو یہاں کے ڈاکڑوں کو چھوڑ کر اسلام آباد گیا ذرا فرق نہ آیا اور برقان A ہو گیا اور ساتھ ٹائیفائیڈ بخار ہو گیا ۲۳ دن ہسپتال داخل رہا ۸ ماہ تک تکلیف اور اب وہ کالا برقان (ہپاٹائٹس C) ہو گیا ہے اور ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آپ کے اندر ہپاٹائٹس (سی) کے وائرس زندہ ہیں علاج میں بہت خرچ آئے گا اور اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو آپ کا جگر ختم ہو جائے گا، ابھی ہر وقت دل خراب رہتا ہے۔ ناگوں میں درد لوگ کہتے ہیں یہ درد ہپاٹائٹس (سی) سے ہوتا ہے۔ برائے مہربانی توجہ فرمائیں۔

**جواب:** محترم آپ کے مرض کا مکمل علاج صرف ۴ شفا میں ہیں۔ آپ وہ نسخہ جات بنا کر یا منگوا کر توجہ سے استعمال کریں اور ادھر ادھر وقت ضائع نہ کریں اگر آپ اپنی صحت اور تندرستی چاہتے ہیں تو معالجہ دارتی ہوئی چیزوں

**جواب:** آپ کی بڑی بہن نے ہائی بلڈ پریشر کا نسخہ استعمال کیا ان کو فائدہ ہوا اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور بندہ کے حق میں ضرور ہدایت اور خاتمہ ایمان کی دعا کریں۔ اور قارئین بھی وہ نسخہ سابقہ شماروں میں سے دیکھ کر بنا کر استعمال کریں بے شمار لوگ تندرست ہوئے ہیں۔ مزید آپ بہن اپنے لئے نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر ہلکا پھلکا دانتوں پر لگائیں اور ۱۰ منٹ تک کلی نہ کریں پھر کر دیں اس طرح صبح وشام کریں۔ یہ نسخہ دانتوں کے امراض میں بڑی بڑی دوائیوں پر حاوی ہے۔

### کابلی، کمزوری، گیس، ٹینشن (اب/ملتان)

محترم مدیر صاحب میں ہر ماہ باقاعدگی سے ماہنامہ لے کر پڑھتا ہوں آپ کے نسخہ جات پڑھ کر میرے دل میں بھی امید کی ایک کرن جاگتی ہے کہ شاید آپ ہی میرے میچا ہوں اور میرے عوارض کا ہر ممکن اور شافی علاج ہو جائے، عوارض کی تشخیص کر کے مجھے اپنے پاس سے دوائی V.P بھیج دیں عوارض درج ذیل ہیں: معدے اور آنتوں میں گیس، پیٹ میں درد معدے میں درد تیزابیت، بھوک کی کمی، جسم کمزور اور خفیف، پیٹ بڑھ گیا ہے عرصہ ۷ سال سے خون کی انتہائی کمی ہے ہاتھ پاؤں ٹانگ بازو سو جاتے ہیں، دماغ کمزور ہے ہر وقت بے جا خیالات کی بھرمار رہتی ہے، سرعت انزال، نامکمل ایستادگی، کابلی انتہائی شدت پر، کیرا مکمل طور پر ختم نہیں ہوتا۔ ٹینشن، تین ماہ بعد شادی ہونے والی ہے اور میں بہت پریشان ہوں میری عمر ۲۸ سال ہے خدا را میری ان تمام بیماریوں کا تدارک کیا جائے اللہ آپ کو جزائے خیر دے۔

**جواب:** آپ کی تمام بیماریوں کا تعلق جسم کی کمزوری اور قوتیں ضائع ہونے سے ہے آپ مندرجہ ذیل ادویات استعمال کریں ۱۔ باداموں کی گھریاں ۲۔ عدد رات کو بھگو دی صبح چھیل کر خوب چبا چبا کر کھائیں اور پر سے پانی پیئیں ۲۔ شہد ۲ چھپے تازہ پانی میں گھول کر پیئیں صبح وشام ۳۔ کلونجی آدھا چھپو ٹانج وشام پانی کے ساتھ استعمال کریں ۴۔ خمیرہ گاؤ زبان غبری آدھا چھپو صبح وشام استعمال کریں۔ یہ ادویات کم از کم دو ماہ استعمال کریں پھر لکھیں یا ملاقات کریں۔

**جواب:** آپ گنا چوسیں، کدو، توری، لوکی، بندھے، مولیٰ شلجم، گاجر پکا کر روٹی سے کھائیں۔

### سینے میں جلن (مف اور گنگی ناؤن)

میں ایک سرکاری ملازم ہوں اور کافی عرصہ سے بہت سے مسائل میں مبتلا ہوں، مجھے کئی سال سے بواہر بادی و خونی کی شکایت ہے، ایک مہر صرف باہر باقی سب اندر محسوس ہوتے ہیں، مجھے اکثر سینے میں جلن رہتی ہے خاص طور پر صبح ناشتے کے بعد یا کچھ بد پر ہیزی ہونے کے بعد، میں جسمانی طور پر بہت کمزور ہو گیا ہوں اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں جبکہ میری خوراک بھی اچھی ہے۔ حکیم کہتے ہیں کہ آپ کی توانائی پیشاب کے ذریعے خارج ہو رہی ہے، میں علاج کرا کر اکے تھک گیا ہوں۔ خدا را اگر حکمت میں میری اس بیماری کا کوئی علاج ہے تو بتائیں تاکہ میں بھی ایک نامل انسان کی طرح زندگی گزار سکوں۔

**جواب:** آپ صبح ناشتے میں جو کادلیہ کھائیں، غذا کے بعد سونف اور دھنئے کا مغز ہم وزن کوٹ چھان کر دو گرام دو پہر کو کھائیں، مرچ گرم مصلحے سے پرہیز رکھیں۔ چھ ہفتے میں آرام ہوگا۔ انشاء اللہ۔

ایلو پیٹھک دوائیوں سے وقتی طور پر ایک ختم ہو جاتا ہے۔ بلند پریش زیادہ رہتا ہے اس کی گولیاں کھاتا ہوں اس تکلیف سے سارے جسم کے جوڑوں میں ہلکا درد رہتا ہے گرم چیزیں کھانے سے جسم پر خاص طور پر گرمی دانوں کی طرح کے بیشمار دانے نکل آتے ہیں گاؤٹ کی تکلیف چائیز فوڈ یا جس کھانے میں نمک اجینو موٹو چائیز ہو فوراً ہوتی ہے۔

**جواب:** آدھی چمچی سونف آدھی چمچی دیسی اجوائن کو ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر خالص شہد سے بیٹھا کر کے غذا کے بعد دو بار پیئیں۔ دس دن یہ تدبیر کریں پھر نکلیں

### بچی (قاع کرچی)

پندرہ دن سے بچی لگی ہوئی ہے۔ مرچ گرم مصلحے سے معدے میں شدید جلن ہوتی ہے دواؤں سے فائدہ نہیں ہوتا۔

### معدہ اور پیشاب میں جلن (کرچہ اشارچہ)

میرے معدہ میں شدید جلن ہوتی ہے اس وجہ سے میرا پیشاب بھی جلتا ہے، رپورٹ بھی نامل ہے، سخت پریشان ہوں علاج کرا کر اکے تھک گیا ہوں، آپ ذرا مہربانی فرمائیں کوئی نسخہ بتادیں یا دوائی بھیج دیں میں رقم ادا کر دوں گا۔

سے پرہیز کریں اور یہی نسخہ جات جن سے اب تک ہزاروں مریض تندرست ہو گئے ہیں آپ بھی استعمال کریں۔

### ناک اور منہ سے خون (سرا آزاد کشمیر)

میرے ناک اور منہ سے خون آتا ہے۔ جب خون کا پریش زیادہ ہو تب ناک سے خون آتا ہے۔ ویسے منہ سے ہی آتا ہے۔ جیسے ہی ماہواری ختم ہوتی ہے یہ خون شروع ہو جاتا ہے۔ ناک سے عموماً مکمل سائیڈ سے خون آتا ہے۔ ڈاکٹر ز کہتے ہیں ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ جب اس میں کھنچاؤ زیادہ ہو جاتا ہے تو خون باہر نکلتا ہے میں دوائیں لے کر تھک چکی ہوں اب انگریزی دوائیوں کے ساتھ ساتھ ہومیو پتھ دوائیں بھی دے رہے ہیں۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ابھی آپریشن کی ضرورت نہیں ہے۔ میری عمر ۲۴ سال ہے مجھے کوئی چوٹ نہیں لگی ہے جس کی وجہ سے خون آتا ہے۔ بس ایسے ہی بیٹھے بیٹھے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ پلیز میرے خط کا جواب ضرور دیں۔

**جواب:** تین گرام خشک ناریل یعنی کھوپرے کا تین چار گرام کا ایک گلوٹالے کر رات کو پانی کے گھڑے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ ناک سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

### یورک ایسڈ (ماں ایلو چستان)

میری عمر ۵۲ سال ہے۔ پچھلے ایک سال سے میرے جوڑوں میں درد اور سوجن ہے۔ پاؤں کا انگوٹھا سوج کر درد کرتا ہے۔

### مریضوں کی منتخب غذائیں

| غذا نمبر 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | غذا نمبر 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قبوہ، اچار لیموں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڑ، مرہ بھی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سبزی، جاسن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش بھلوں کا رس                                                                                                 | انڈے کی زردی، بڑا گوشت، پھلی، بین والی، چنے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بین کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قبوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (مٹھی)، بین کا حلوہ، عناب کا قبوہ                                                                                                |
| غذا نمبر 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | غذا نمبر 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| کبری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، پنٹن، پکڑے، انڈے کا آملیت، دال مسور، ٹماٹو کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، لہسن، اچار ڈلیے، چائے، پشاور قبوہ، قبوہ اجوائن، قبوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔                                                                                                          | دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، مکین، دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ادراک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قبوہ، ادراک شہد والا، قبوہ سونف، پودینہ، قبوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، آؤنی کا دودھ، دیسی گھی، پیسٹہ، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ |
| غذا نمبر 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | غذا نمبر 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ، مٹھا، امرود، گرما، سردا، خر بوڑھ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قبوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، مٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹر، جیلی، برنی، کھویا، گندیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوڑی، شربت ہنشد۔ | کدو، کھیرا، شلجم سفید، کٹری، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، مچھڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مٹھائی لسی، الائچی، داندہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مٹھی، پیٹھا، الائچی، کیلا، کیلا کا ملک شیک، آئس کریم، فالوہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔                          |
| غذا نمبر 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | غذا نمبر 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد، کے پتے، سوڑھے کا اچار، بگو گوشت، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بانگو، سیب                                                                                                                                         | آلو گوبھی، خرفند کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی، بھٹلے، آلو چھوٹے، مٹی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پنے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگتہ، انناس، رس بھری                                                                                                                                     |



# طب نبوی کے سنہرے اصول، گیس و تخیر کا خاتمہ

سلطنت روم سے طبیب، رسول کی خدمت میں بھیجا گیا طبیب آپ سے اجازت لے کر مریضوں کا انتظار کرتا رہا

حکیم ارشد جمیل خان فارانی

مٹ جاتے ہیں رہتا ہی نہیں کوئی مرض روح و بدن کا ہو جاتی ہے مکمل شفا طب نبوی ﷺ سے بعض امراض سے متعلق جو ادویہ اور معالجات آپ ﷺ نے تجویز فرمائی ان کے مجموعے کا نام طب نبوی ﷺ ہے مزید گفتگو سے پیشتر طب نبوی ﷺ کے حوالے سے ایک وضاحت کر دینا ضروری سمجھتا ہوں نبی مکرّم ﷺ کا منصب جلیلہ صرف بدنی بیماریوں کے طبیب کا نہ تھا بلکہ آپ ﷺ تو نبوت و رسالت جیسے منصب اعلیٰ پر فائز تھے آپ ﷺ کی بعثت کا مقصد زمانے بھر کی قوموں اور امتوں کی رشد و ہدایت ہے آپ ﷺ کم کردہ راہ انسانوں کو اعلیٰ اخلاقی و روحانی بننے اور ان کے قلب و نظر کو جلا دینے ان پی معاشی و معاشرتی سماجی و سیاسی و دنیوی و اخروی غرض ہمہ گیر وہمہ جہت رہنمائی کے لئے مبعوث فرمائے گئے تھے وہ پیشہ ور طبیب نہ تھے وہ امی لقب ہیں مگر ان پر دنیا جہاں کے تمام علوم و فنون تمام آگاہیاں تمام بصیرتیں غنیمتیں اور حکمتیں قربان ہوں ان کا کوئی قول خالی از حکمت نہیں لیکن یاد رہے کہ طبابت ان کا منصب نہ تھا علوم نبوت ﷺ قرآن و حدیث فقہ اور طب نبوی ﷺ ہی اصل علوم ہیں بلکہ تمام علوم و فنون کا سرچشمہ ہیں آپ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ”العلم علان علم الادیان و علم الابدان“ ”علم دوہی ہیں ایک دین کا اور دوسرا بدن کا: جناب رسالت مآب ﷺ کی حصول صحت اور ازالہ مرض کے حوالے سے دی گئیں ہدایات موجب صحت و شفا ہیں آپ ﷺ کی زبان مبارک سے نکلا ہوا ہر فقرہ جوامع الکلم ہے آپ ﷺ کی ہر بات نور ہدایت ہے نظام انہضام کی بیماریوں کے حوالے سے میرا ایمان ہے کہ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو جو آداب طعام سکھائے ان پر اگر پابندی سے عمل کیا جائے تو انسان کبھی بیمار نہیں ہوتا بالخصوص اس نظام کی کوئی بیماری اسے لاحق نہیں ہو سکتی۔ آپ ﷺ نے بسیار خوری سے منع فرمایا ہے کم کھانے ہی میں صحت مند زندگی کا راز مضمر ہے دنیا میں کم کھانے والے کم اور زیادہ کھانے والے زیادہ بیمار ہو کر مرتے ہیں کم کھانے کی عادت اپنانے کی تعلیم دے کر جناب رسالت مآب ﷺ نے عالم انسانیت پر بڑا احسان فرمایا ہے سچی بات تو یہ ہے کہ اس اصول کے مطابق زندگی گزارنے میں نہایت آسانی پیدا ہوتی ہے یہ طب نبوی ﷺ کا راہنما اصول ہے جس پر عمل کرنے سے انسان بیشتر بیماریوں سے بچ سکتا ہے؟ حضرات محترم! جب تک مسلمانوں نے اس نکلے پر عمل کیا وہ دنیا پر چھائے رہے اور جب سے اس نکلے پر عمل کرنا چھوڑ دیا اور بسیار خوری کی عادت کو اپنایا مسلمان زوال پذیر ہونا

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ آدمی اپنے پیٹ سے بڑا برتن کوئی نہیں بھرتا۔ ابن آدم کے لئے تو چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پشت کو سیدھا کئے رکھیں اگر زیادہ کھاتا ہی ہے تو تہائی معدہ کھانے کیلئے تہائی پینے کیلئے اور تہائی سانس لینے کیلئے۔ نظام انہضام (DIGESTIVE SYSTEM) (شامل جملہ اعضاء اور ان سے وابستہ جملہ امراض کی اب تک جو رابطائے قدیم و جدید نے فہرست ترتیب دی ہے ان میں سے کوئی ایک بھی ایسا مرض نہیں ہے جس کے بارے میں آنحضرت ﷺ نے رہنمائی نہ فرمائی ہو۔ جتنے بھی لکھے جائیں مقالے ان پر جتنے بھی پڑھے جائیں رسالے ان پر سیرت کا نہ اک باب بھی پورا ہوگا قرباں ہیں جہاں بھر کے اچالے ان پر۔۔۔۔۔ نظام انہضام کی بیماریاں اور طب نبوی ﷺ کے موضوع پر باقاعدہ گفتگو کرنے سے پہلے اس میں شامل اصطلاحات کی نشاندہی اور وضاحت کر دی جائے تو بات سمجھنے اور سمجھانے میں آسانی ہو جائے گی موضوع نظام انہضام کی بیماریاں اور طب نبوی ﷺ کی اصطلاحات استعمال ہوئی ہیں نظام (system) لغوی معنی انتظام ہندو بست ترتیب، علم طب میں دو یا دو سے زائد اعضا کا باہم مل کر کوئی فعل سر انجام دینا نظام کہلاتا ہے انہضام (DIGESTIVE) ہضم سے ہے لغوی معنی گواریدگی ہضم ہونا پچانا غذا کا کامیابی تجزیہ ہاضمہ (digestion) کہلاتا ہے یہ الفاظ دیگر غیر صل پذیر اشیاء کو توڑ کر حل پذیر بنانے کا نام ہاضمہ ہے بیماری (sickness) ایسی بدنی حالت ہے جس کی وجہ سے افعال بدن صحیح و سلیم نہیں ہوتے۔ طب نبوی ﷺ یہ اصطلاح بھی دوافظوں کا مرکب ہے طب اور نبوی ﷺ طب ایک ایسا علم ہے جس میں انسان کی صحت و مرض سے بحث کی جاتی ہے اس کا مقصد یہ ہے کہ صحت قائم رکھا جائے اور مرض کو دور کیا جائے نبوی نبی سے ہے نبی سے مراد نبی آخر الزمان جناب محمد رسول اللہ ﷺ ہیں آپ محبوب رب العالمین ہیں خدا کی آخری کتاب آپ ﷺ پر اتاری جو ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور آپ ﷺ کی ذات اقدس چلتا پھرتا قرآن ہے آپ ﷺ خدا کے آخری نبی ہیں اب اور کوئی سچا نبی نہیں آئے گا آپ ﷺ کی گفتگوئے مبارک کا ہر لفظ آب زر سے لکھنے کے قابل ہے آپ ﷺ کی تعلیمات تمام انسانوں کیلئے قیامت تک مشعل راہ ہیں۔ آپ ﷺ سے محبت صحت و شفا کی ضامن ہے آپ ﷺ کی ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے جسمانی و روحانی امراض

شروع ہو گئے اقبال نے کیا خوب کہا ہے ”تری خاک میں ہے اگر شر تو خیال فقر و غنا نہ کر کہ جہاں میں نان شیر پر ہے مدار قوت حیدری“ حضرات گرامی جناب رسالت مآب نے پرہیز پر بہت زور دیا ہے مشہور ضرب المثل ہے Prevention is better than cure پرہیز سب سے اچھا نسخہ ہے پرہیز علاج سے بہتر ہے ایک زمانہ تھا یہ ضرب المثل تقریباً ہر مطب اور ہر کینک پر لکھی ہوئی ہوتی تھی اور ہر طبیب اور ہر ڈاکٹر کا نکتہ کلام ہوتا تھا وہ اپنے مریضوں کو اس کی تاکید کیا کرتے تھے prevention is better than cure طب کے معنیں پر عمل کرنے کی بجائے کہتے ہیں Health comes from kitchen. Eat, eat and heartily eat so that you may fall ill and come to our clinic. Life is merely eating and drinking. حضور ﷺ کے جوامع الکلم صرف طب ہی کے نہیں بلکہ پوری زندگی کے سنہری اصول وضع کرتے ہیں مثلاً آپ کا ارشاد گرامی ہے جو چیز تجھے شک میں مبتلا کر دے اسے چھوڑ دے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ اصول انسان کی پوری زندگی میں کام آنے والا ہے۔ سلطنت روم کی طرف سے لوگوں کے علاج معالجے کے لئے رسول ﷺ کی خدمت میں بھیجا گیا طبیب آپ ﷺ سے اجازت لے کر مریضوں کا انتظار کرتا رہا اور کسی شخص کے رجوع نہ کرنے پر سخت مایوس ہوا اور شکایت کے لئے آنحضرت ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے فرمایا یہ لوگ جب تک صحیح بھوک نہ لگے کھانا نہیں کھاتے اور ابھی بھوک باقی ہوتی ہے تو کھانا چھوڑ دیتے ہیں اس لئے ان کے بیمار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ حضرات محترم! ذرا موازنہ تو کیجئے کتنا فرق ہے ان میں اور ہم میں آج بسیار خوروں کی تعداد کہیں زیادہ ہے میں نے بعض نوجوانوں کو دیکھا ہے کہ رات بھر جاگتے رہتے ہیں اور بارہ ایک بجے بیدار ہو کر ناشتہ فرما رہے ہوتے ہیں اور ناشتہ بھی کسی ایسی دکان پر جہاں حلوہ مانڈہ یعنی حلوہ پوری اور دہی دودھ کی کثرت ہوتی ہے اور کسی ایک دکان کے ماتھے پر صاف لکھا ہوا دیکھا گیا ہے ”سیانیاں گل اے اکو دی حلوہ پوری تے دہی دی لسی“ یاد رہے منہ سے غذا جس حالت میں معدے میں آتی ہے وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ خون یا لطف میں جذب ہو سکے اس لئے اسے ہضم اور تحلیل کے ذریعے خامرات اس قابل بناتے ہیں کہ وہ جذب ہو سکے یہ خامرے نظام انہضام کی غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں زیادہ غذا کھانے سے یہ خامرات (Enzymes) بے اثر ہو جاتے ہیں اور ان کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے قبض کا مرض انتہائی نقصان دہ ہے اسے ام الامراض کہا گیا ہے قرآن حکیم اور احادیث

## نماز استخارہ کا طریقہ

آپ جب کوئی کام کرنے کا ارادہ کریں تو پہلے اللہ تعالیٰ سے مشورہ لے لیں اللہ تعالیٰ سے مشورہ اور صلاح لینے کو استخارہ کہتے ہیں ہم سب کے آقا ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سے صلاح مشورہ نہ لینا استخارہ نہ کرنا بد بختی اور کم نصیبی کی بات ہے جب بھی کوئی مشکل درپیش ہو کسی معاملہ میں تذبذب ہو کہیں متنگنی کرنی ہو یا سفر کرنا ہو یا کوئی اور مشکل مرحلہ ہو تو بغیر استخارہ کے قدم نہ اٹھائیں اس طرح سے انشاء اللہ آپ کو اپنے کئے پر پشیمانی نہ ہوگی۔

**طریقہ:** پانچ وقت کی نماز پابندی سے پڑھیں رات کو سونے سے پہلے دو رکعت نماز استخارہ کی نیت سے پڑھیں اس کے بعد ۳۱۳ مرتبہ ”ایک نعوذ و ایک“ استغنین پڑھیں۔ اور ان کلمات کا ثواب اگر اصحاب بدر کو بخش دیں تو زیادہ بہتر ہے اس کے بعد پوری توجہ سے سوز و گداز کے ساتھ خوب دل لگا کر یہ دعا پڑھیں ترجمہ: ”اے اللہ میں تیرے علم کے ذریعہ تجھ سے اس کام کے بارے میں خیر و بھلائی مانگتا ہوں اور تیری قدرت کے ذریعہ تجھ سے تیری قدرت کا طلبگار ہوں اور میں تجھ سے تیرے فضل عظیم کا سوال کرتا ہوں کیونکہ تجھے قدرت ہے اور مجھے قدرت نہیں اور تو جانتا ہے اور میں کچھ نہیں جانتا کیونکہ تو غیب کو جاننے والا ہے اے اللہ اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام میری دنیا و آخرت کیلئے بہتر ہے تو اس کو میرے لئے مقدر فرما پھر میرے لئے اس میں آسانی فرما اور برکت نازل فرما اور اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام دنیا و آخرت میں نقصان دہ ہے تو اس کو مجھ سے اور مجھ سے دور رکھ اور میرے لئے خیر و بھلائی مقدر فرما وہ جہاں کہیں بھی ہو اس خیر و برکت والے کام کے ساتھ مجھے راضی اور مطمئن کر دے۔“

**بشارت:** دعا پڑھتے وقت جب آپ ہذا الامر کے الفاظ پڑھیں جن پر لکیر بنی ہوئی ہے تو اپنے کام یا معاملہ کا دل میں تصور کریں جس کے بارے میں آپ اللہ تعالیٰ سے مشورہ لینا چاہتے ہیں دعا کے بعد درود ابراہیمی پڑھیں اور آخر میں یہ چار اسماء الہی پڑھتے ہوئے سو جائیں یا علیم علمنی یا بشیر بشمرنی یا خیر خبرنی یا مبین بین لی انشاء اللہ یا تو خواب کے ذریعہ آپ کو مشورہ مل جائے گا اگر بشارت یا اشارہ نہیں بھی ہوگا تو جب آپ سو کر اٹھیں گے اس وقت مضبوطی سے دل میں جو بات آئے وہی بہتر ہے اسی پر عمل کریں اس کے بعد جو کام بھی آپ کریں گے اس میں خیر و برکت نصیب ہوگی اگر ایک رات میں کچھ معلوم نہ ہو اور دل کی پریشانی دور نہ ہو تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں سات راتیں ایسا کر سکتے ہیں انشاء اللہ اس کام کی اچھائی برائی ضرور معلوم ہو جائیگی۔

کرتی رہے گی طب نبوی ﷺ ہمارے پیارے نبی ﷺ کا منفرد اعزاز ہے آج کچھ لوگ طب نبوی ﷺ پر معترض ہوتے ہیں کہ یہ بے سود ہے ان کا یہ اعتراض سراسر غلط ہے اصل بات یہ ہے کہ ان کی بود و باش اسلام کے منافی ہے وہ طب نبوی ﷺ کے سنہری اصولوں سے بالکل ناواقف ہیں اس خرابی کی اصل وجہ یہ ہے کہ بقول شاعر مشرق ”ہم مشرق کے کمینوں کا دل مغرب میں جا اٹکا ہے واں کیٹر سب بلوری ہیں یاں ایک پرانا منکا ہے انسان اپنے آپ پر غور اور تدبر کرے تو یہ خدا کی پہچان کرنے کے قابل ہو جائے گا اور اسے اپنے تمام امراض جسمانی و روحانی کا علاج خدا کے آخری اور پیارے نبی ﷺ کی پیاری طب میں نظر آئے گا بسیار خوری سے منع فرمانے کے باوجود ہم اس گندی عادت کو ترک نہیں کرتے گوشت کے رسیا ہیں اور پھر بلا وجہ اس طب کی خامیاں بیان کرتے ہیں گوشت کتنا کھانا اور سبزی کتنی کھانی چاہیے ذرا اپنی بیتی پر غور فرمائیں تو اچھی طرح واضح ہو جائے گا دندان آسیا (Molars) دندان پیش (Incisors) اور دندان نیش (canines) کی تعداد بناوٹ اور کام کو مد نظر رکھا جائے تو یہ عقدہ بھی حل ہو جائے گا۔ آخر میں آپ حضرات سے گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ اگر آپ دیکھی انسانیت کی خدمت کرنا چاہتے ہیں تو محسن انسانیت ﷺ کی مقدس و مبارک طب کو دل و جان سے اپنائیں اور اپنے مریضوں کو اس کے سنہری اصولوں پر عمل کرنے کی تاکید فرمائیں۔ رخصت ہونے سے پہلے اپنی تازہ ترین نعت ﷺ کے ایک بند پر گفتگو کا اختتام کرتا ہوں۔

مطلوب شفا ہے تو بیمارو چلے آؤ  
بیمارو چلے آؤ ناچارو چلے آؤ  
درکار ہے صحت تو اے یارو چلے آؤ  
مے خانہ جنت کے مے خوارو چلے آؤ  
مے خانہ جنت ہے طیبہ کا شفاخانہ  
قدرت کی عنایت ہے طیبہ کا شفاخانہ

### معزز قارئین

ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہم اپنے سالانہ خریداروں تک رسالہ جلد سے جلد اور اہتمام کے ساتھ پہنچائیں لیکن اگر کسی وجہ سے ماہنامہ عبقری کے کسی خریدار کو رسالہ دس تاریخ تک موصول نہیں ہو تو برائے مہربانی آپ اپنے علاقے کے متعلقہ ڈاکخانے سے رابطہ کیجئے اور ادارے کو فوری اطلاع دیجئے شکریہ۔ (ادارہ)

نبوی ﷺ میں انجیر کا ذکر ہوا ہے قبض کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے اس میں خوراک کو ہضم کرنے والے جوہروں کی تینوں قسمیں یعنی لحمیات کو ہضم کرنے والے (protease) نشاستہ کو ہضم کرنے والے اور پکنائی کو ہضم کرنے والے (lipase) ایک عمدہ تناسب میں پائے جاتے ہیں نبوی ﷺ کا فرمان عالی شان ہے کہ تم جب پانی پیو تو چھوٹے چھوٹے گھونٹ لگا کر پیئے یہی نہ جاؤ کیونکہ لگ کر دلدرا سی سے ہوتا ہے خاص طور پر موسم گرما میں بہ غلات پانی پینے سے معدہ میں درد ہو جاتا ہے طب میں چار ہضم بیان کئے گئے ہیں جنہیں جنس ہضم اربعہ کہا جاتا ہے وہ یہ ہیں (۱) ہضم اول یعنی ہضم معدی (۲) ہضم دوم یعنی ہضم کبدی (۳) ہضم سوم یعنی ہضم عروقی (۴) ہضم چارم یعنی ہضم عضوی۔ ہضمین (جو ہر ہضم) رطوبت معدی کیسروک جیوں کو کہتے ہیں غذا مقدار متناسب سے استعمال کرنے سے یہ جیوں مناسب مقدار میں پیدا ہوتا ہے تاہم ایک طبی اصطلاح ہے جس کا مفہوم ہے ایک غذا کے ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا کھالینا اسلام نے اس کی ممانعت فرمائی ہے اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور یہ قدم قدم پر اعتدال و میانہ روی کی تعلیم دیتا ہے نبی ﷺ اس کا عملی نمونہ ہیں کلیات کا کہنا ہے کہ معتدل حقیقی کا پایا جانا ناممکن ہے مجھے اس سے اختلاف ہے میرے نزدیک فقط حضرت محمد ﷺ کی ذات و الاصفات معتدل حقیقی ہے معتدل حقیقی ہونا آپ ﷺ ہی کو زیبا ہے اور کسی کو نہیں مخلوق میں حقیقی اعتدال جتنا آپ ﷺ میں پایا جاتا ہے کسی اور میں کہاں ذرا امور طبعیہ پر غور کریں ارکان مزاج اخلاط اعضا و ارجح قوی اور افعال ایک ایک رکن پر غور فرمائیں تو دل پر کتنا ہوتا ہے آپ ﷺ ہی اشرف الارکان آپ ﷺ ہی اشرف الامزجہ آپ ﷺ ہی اشرف الاخلاط آپ ﷺ ہی اشرف الاعضاء آپ ﷺ ہی اشرف الارواح آپ ﷺ ہی اشرف القوی اور آپ ﷺ اشرف الافعال ہیں۔ تمام مخلوقات میں سے انسان کا شرف زیادہ ہے اور تمام انسانوں بشمول انبیاء و رسل میں آپ ﷺ کا شرف کہیں زیادہ ہے اور یوں حقیقی معنوں میں اشرف المخلوق بھی آپ ﷺ ہی کی ذات مقدس ہے۔ حضرات گرامی! تمام انبیاء کرام قابل احترام ہیں وہ کبھی ہدایات کے سرچشمے تھے مگر ان میں کسی کے حوالے سے طب کی اتنی گراں قدر معلومات نہیں ملتیں۔ ید بیضاء دم علیٰ اور حسن یوسف کا ذکر ہوا ہے یہ واقعی ان کی خوبیاں ہیں مگر تمام انبیاء کی تمام خوبیاں آپ ﷺ میں بدرجہ اتم موجود ہیں۔

حسن یوسف دم عیسیٰ ید بیضاء داری  
آن چہ خوباں ہمہ دارند تو تنہا داری  
طب نبوی ﷺ صرف اور صرف نبی ﷺ سے متعلقہ ہے جو قیامت تک بنی نوع انسان کے دکھ درد کا مداوا

## ناقابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹوٹکا نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک، ہم سنوار لیں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

### خالص کونین اور درد زہ

حکیم کوثر چاند پوری  
بیگم گنج، بھوپال سے تقریباً ۷۰ میل کے فاصلے پر  
ایک آباد اور دلچسپ جگہ ہے۔ میرا وہاں بارہ سال قیام رہا ہے اور میں نے اپنی زندگی کو وہیں رہ کر کامیابی سے ہمکنار کیا ہے۔ ایک مرتبہ مارچ کے مہینے میں مجھے اطلاع دی گئی کہ احسن صاحب کی بیوی مسلسل آٹھ نو گھنٹے سے درد زہ میں مبتلا ہیں۔ درد پہلے شدید تھا۔ اب بالکل ٹھنڈا پڑ گیا ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی بتایا گیا کہ ان کی لڑکی جس کی عمر سات برس کی ہے گوشت کے ایک ٹکڑے کی مانند ہے۔ وہ ہر وقت پلنگ پر پڑی رہتی ہے۔ نہ کھڑی ہو سکتی ہے نہ بیٹھ سکتی ہے ہاتھ پاؤں اٹھا بھی نہیں سکتی۔ بول بھی نہیں سکتی، صرف دیکھ سکتی ہے۔ لیکن پتلیوں کی حالت ٹھیک نہیں ہے وہی ان کی آخری اولاد ہے۔ اسکے بعد ان کی بیوی کو یہی امید ہوئی تھی۔ اب معلوم ہوتا ہے کہ بچہ پیٹ میں مر گیا ہے۔ اس وقت احسن صاحب کی بیوی تقریباً ۳۸ سال کی تھیں۔ درد شروع ہونے تک حرکت بالکل ٹھیک تھی اور زچہ محسوس کرتی تھی کہ اس کے پیٹ میں جیتا جاگتا بچہ موجود ہے جو اور بچوں کی طرح گھومتا ہے۔ نو مہینے ہو کر دسواں مہینہ لگ چکا ہے۔ میرے پاس اس وقت چند دوائیں تھیں اور مقامی طور پر صرف معمولی دوائیں ہی دستیاب ہو سکتی تھیں پھر بھی میں نے زچہ کو دیکھا۔ اگرچہ میری رائے میں انہیں فوراً لیڈی ہسپتال جانا چاہیے تھا لیکن اس میں بڑی دشواریاں تھیں۔ ادھر تیمارداروں کا اصرار تھا کہ وہ میرا ہی علاج کرانا چاہتے ہیں۔ زچہ کی نبض بالکل ٹھیک تھی۔ حواس بھی درست تھے لیکن بار بار وہ ایک لمبا سانس کھینچنے کی ضرورت محسوس کرتی تھی۔ دایہ کو لگ بلا کر میں نے پورا حال معلوم کیا۔ اس نے بتایا کہ ولادت کی پوری علامات موجود ہیں لیکن درد بند ہو گئے ہیں۔ بچہ کا سر رحم میں پھنسا ہوا ہے لیکن اب ایسا لگتا

اس نے جو کچھ کہا تھا سب ٹھیک تھا۔ بچہ واقعی غیر معمولی قسم کا تھا۔ ہاں پاؤں اتنے نرم تھے کہ چھوتے ہوئے ڈر معلوم ہوتا تھا کہ الگ ہو جائیں گے۔ سب لوگ حیرت میں تھے اور میری اس کامیابی پر مختلف قسم کی باتیں کر رہے تھے۔ ان میں سے بعض نے پوچھا:

کیا دوا دی تھی آپ نے؟ بڑی تیر بہدف لنگی، صرف پانچ منٹ ہی کا فرق پڑا۔

میں نے کوئی جواب نہیں دیا۔ بس کرچپ ہو گیا۔ مگر اس وقت میں اس دوا کا نام نہیں چھپاؤں گا۔ درحقیقت وہ عمدہ قسم کی کونین تھی، میں نے ۱۵ گرین کے انداز سے پڑیا نالی تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس سے زچہ کی تشنجی حرکات بڑھ جائیں گی اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جائے گا۔ لیکن پورا بھروسہ نہیں تھا اور یہ خطرہ برابر لگا ہوا تھا کہ زچہ کو لیڈی ہسپتال بھیجنے کی نوبت شاید آجائے گی۔ لیکن ایسا نہ ہوا اور تقریباً اس وقت کے اندر ہی ولادت ہو گئی جو میں نے متعین کر دیا تھا۔ میں نے محض زچہ پر نفسیاتی اثر ڈالنے کے لئے وقت مقرر کر دیا تھا، ورنہ خود مجھے یقین کے ساتھ معلوم نہیں تھا کہ دوا کا اثر کتنی دیر میں ہوگا۔ یہ محض اتفاق تھا کہ وقت میں صرف پانچ منٹ ہی کا فرق ہوا۔

### کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخوردگی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زندہ ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ہمیں گفٹ کر دیں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ (ادارہ)

ہے کہ بچہ مر گیا ہے۔ اگر درد بڑھ جائے تو یقین ہے کہ جلد ہی ولادت ہو جائیگی۔ اتنی ہی دیر میں زچہ کو پسینہ بہت زیادہ آنے لگا اور گھبراہٹ بھی ہونے لگی۔ باہر لوگوں کا ہجوم تھا۔ سب انتظار کر رہے تھے کہ بچہ کب پیدا ہوتا ہے۔ تیماردار بہت زیادہ پریشان تھے۔ میں نے دواؤں کے بکس کا جائزہ لیا۔ اتفاق سے ایک ایسی دوا مل گئی جو اس موقع پر مفید ہو سکتی تھی۔ میں نے اس کی ایک پڑیادے کر کہا کہ اسے فوراً دودھ کے ساتھ کھلادیا جائے اور نصف گھنٹہ انتظار کیا جائے، امید ہے کہ اس دوران میں ولادت ہو جائے گی۔ اگر نہ ہوئی تو پھر لازمی طور پر زچہ کو ہسپتال لے جانا پڑے گا۔ تیمارداروں کو یہ مرحلہ بہت کھن معلوم ہو رہا تھا۔ پھر بھی موٹر کے لئے دوڑ ڈھوپ کی جانے لگی۔ ادھر ہم لوگ منٹ اور پل گنتے رہے۔ بہت سے احباب نے گھڑیاں دیکھنی شروع کر دی تھیں۔ میں منٹ اسی حالت میں گزر گئے۔ اس کے بعد دایہ نے بتایا کہ درد ہونے لگا ہے۔ لیکن اندیشہ ہے کہ پھر ٹھنڈا نہ پڑ جائے، اس لئے ایک پڑیا اور دے دی جائے۔ میں نے دایہ کی اس رائے سے اتفاق نہیں کیا اور دوسری پڑیا نہیں دی۔ صرف گرم دودھ پلانے کی ہدایت کر دی گئی۔ اس کے بعد دایہ کو باہر آنے کا موقع نہ ملا۔ وہ زچہ کو سنبھالنے میں لگی رہی۔ پینتیس منٹ پورے ہوتے ہی گھر میں سے ایک بچہ دوڑتا ہوا آیا اور اس نے اطلاع دی کہ ولادت ہو گئی۔ ہم سب لوگ باہر ہی بیٹھے رہے۔ کیونکہ ابھی ایک سخت مرحلہ اور باقی تھا۔ تقریباً چالیس منٹ بعد دایہ آئی اور اس نے مجھے بتایا کہ آنول وغیرہ بھی خارج ہو چکی ہے۔ اور میں نے اسے آپ کی ہدایت کے مطابق پانی میں ڈال کر دکھایا ہے، مجھے اطمینان ہے کہ اب کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ بچہ کے متعلق اس نے بڑی احتیاط سے کہا کہ وہ عجیب قسم کا ہے۔ میں نے ایسا بچہ آج تک نہیں دیکھا۔ سارے بدن پر بڑے بڑے بال ہیں۔ چہرہ بھی بہت بھیا نک ہے۔ میرے کہنے پر وہ بچہ کودروازے پر لے آئی۔



# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیمار یوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا پٹی نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

## خواب: میری جوتی اور شرمندگی

(و۔ی)  
حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا ہے کہ میں اپنے کالج جاتی ہوں تو میں نے بہت بُری سی جوتی پہنی ہوئی ہے۔ ہر کوئی میری جوتی کی طرف دیکھتا ہے، مجھے بہت زیادہ شرمندگی ہوتی ہے لیکن میری ٹیچر آکر میری بہت تعریف کرتی ہیں اور مجھے بہت اچھا کہتی ہیں۔

### جواب:

اپنے اخلاق اچھے کریں اور غیر ضروری گھر سے باہر جانا چھوڑ دیں۔ طبیعت میں سکون اور مستقل مزاجی پیدا کریں۔

## خواب: کالا کتا

(س۔د)  
حکیم صاحب! یہ خواب بھی میری چھوٹی بہن کو آیا تھا کہ ہمارا گاؤں میں جو گھر ہے اس کے ساتھ کوئی چل رہا ہے، وہ بھاگ کر سیڑھیاں چڑھتی ہے تو ایک کالے رنگ کا کتا نظر آتا ہے۔ میں اسے پکڑ لیتی ہوں۔ پھر ایک شخص نظر آتا ہے جو مٹی پر کچھ پڑھ کر پھونکتا ہے اور ہمارے گھر کی دیوار پر مارتا ہے اور چلا جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد پھر آتا ہے اور دوبارہ مارتا ہے اور پھر تائی امی کے گھر کی طرف چلا جاتا ہے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ چیونٹوں لیکن میری آواز بالکل بند ہو جاتی ہے۔

### جواب:

آپ کی دشمنی چل رہی ہے یہ بڑھ سکتی ہے اور سخت نقصان کا خطرہ ہے۔ اگر آپ میں صلح اور مفاہمت ہو جائے تو نفع ہوگا۔ یا رقیب کا کثرت سے ورد کریں۔

## خواب: بونے جتات

(د۔ر۔ج)  
حکیم صاحب! یہ خواب میرے چھوٹے بھائی کو آئی تھی کہ دو بونے ہیں، ایک نے بڑے بھائی کو سینے پر کاٹا ہوا ہے لیکن وہ مرنے نہیں رہا ہے۔ اور ایک بونا چھوٹے بھائی کی طرف بڑھتا ہے تو وہ اس بونے کو بہت مارتا ہے۔ اس کے بعد پھر چھوٹا بھائی دوسرے بونے کو بھی بہت زیادہ مارتا ہے۔

### جواب:

بونے دراصل جتات ہیں۔ جس گھر میں رہتے ہیں، ان میں

جتات کے اثرات نظر آتے ہیں۔ یہ اثرات پُرانے ہیں۔  
سورة الفلق 200 بار صبح، سورۃ الناس 200 بار شام کو پڑھیں۔ 40 دن۔

## خواب: سمندر اور خوف

(ک۔د)  
حکیم صاحب! یہ خواب میری چھوٹی بہن کو آیا تھا کہ بہت بڑا سمندر ہے اور جہاں تک نظر جاتی ہے سمندر ہی نظر آتا ہے اور وہ بہت خوف محسوس کرتی ہے۔ پھر تھوڑی دیر کے بعد وہ جدھر دیکھتی تھی ایک کزن کی آنکھیں نظر آتی ہیں۔ صرف اور صرف آنکھیں۔

### جواب:

سمندر اس کی خواہشات ہیں اور اسی میں مدھوش ہے۔ اسے دنیا جہاں کا ہوش نہیں ہے اور بے ہوش ہے۔ چھوٹی بہن کو سنبھالیں ورنہ جس منزل کی راہی ہے یہ منزل اسے آخرت سے دور کر دے گی اور دنیا کی رسوائی کا ذریعہ بنے گی۔

## خواب: گائے کا سر

(نام، نامعلوم)  
ہمارے گھر ایک رشتے دار کی دعوت ہے اور میری نانی امی کی بہن، جو کہ اوپر والے گھر میں رہتی ہیں، دعوت کیلئے چاول دھور رہی ہیں۔ میرے ماموں صحن میں ایک گائے کا سر، ایک بکرے کا سر اور کچھ گوشت لا کر رکھ دیتے ہیں۔ دعوت کے لئے اسے پکانا ہے۔

پھر مجھے ایک بہت خوبصورت اور بڑا گھر نظر آتا ہے جو کہ میری نانی امی کی بہن کا ہے۔ بارش ہونے لگتی ہے۔ میں دروازہ بجاتی ہوں تو وہ مجھے اندر بلا لیتی ہیں، لیکن ماموں کے دروازہ بجانے پر دروازہ نہیں کھولتیں۔

### جواب:

فوراً بڑے گوشت کا صدقہ کر دیں۔ ہر جمعرات اور ہر سوموار کو گوشت کا صدقہ کریں۔ یہ گوشت پرندوں یا بلی گتے کو ڈال دیں۔ آپ سے بلائیں ٹل جائیں گی۔  
آیت الکرسی کی آخری آیت 99 بار روزانہ پڑھا کریں نماز فجر کے بعد۔

## خواب: مکان تباہ ہو گیا

(ک۔ج)

حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا تھا کہ میں اپنے ماموں کے گھر سے دیکھ رہی ہوں کہ سامنے والا گھر بالکل تباہ ہو چکا ہے۔ اور میری بہن ہنسی ہوئی وہاں پھر رہی ہے۔ میں اسے آواز دینے کی کوشش کرتی ہوں، لیکن میں اتنی خوفزدہ ہوتی ہوں کہ آواز نہیں دے سکتی اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ وہ ابھی یہاں سے نیچے گر جائے گی۔

### جواب:

آپ کی ذہیروں خواہشات ایسی ہیں جو بالکل ملل ہونے کے قابل نہیں ہیں۔ وہ چھوڑ دیں، کیونکہ وہ کبھی بھی پوری نہ ہوں گی۔

## خواب: ٹوٹ ٹوٹ کر گرنا

(ن۔ش)  
حکیم صاحب! یہ خواب مجھے آیا تھا کہ میں اپنے کمرے میں کھڑی ہوں۔ ایک شہد کی مکھی میرے پاس آکر اڑنے لگتی ہے۔ میں اس سے ڈر جاتی ہوں۔ اس کو پیچھے کرتی ہوں لیکن وہ مجھے کاٹ لیتی ہے اور میری انگلی، جس پر وہ کاٹتی ہے، ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ٹوٹ ٹوٹ کر گرنے لگتی ہے۔ اور میں بستر پر گر جاتی ہوں۔ (یہ خواب مجھے دو بار آیا ہے۔)

### جواب:

شہد کی مکھی کا کٹنا شفا کی علامت ہے۔ اور ٹوٹنا بیماری کا ختم ہونا ہے۔ یہ اچھا خواب ہے، مبارک ہو۔

## خواب: بال کٹے ہوئے ہیں

(نام، نامعلوم)  
حکیم صاحب! یہ خواب بھی مجھے آیا تھا کہ میرے اور میری بہن کے بالکل چھوٹے چھوٹے بال کٹے ہوئے ہیں، جس طرح لڑکوں کے ہوتے ہیں۔ اور ہم ایک دوسرے کو دیکھ رہے ہیں۔

### جواب:

اپنے سر کو ڈھانپ کر رکھا کریں۔ آپ کو خواب میں وارننگ ہے۔ خطرہ ہے کہ حقیقی طور پر آپ کے بال کٹنا شروع نہ ہو جائیں۔

# وائسرائے کی تقریر کل صبح اخبار میں پڑھ لوں گا

**خطرہ ہمیں** ایک مفکر کا قول ہے۔۔۔ واحد چیز جس سے ہمیں ڈرنا چاہیے وہ خود ڈر ہے۔

The only thing we have to fear is fear itself

زندگی میں ایسے لمحات آتے ہیں جو بظاہر خطرہ والے ہوتے ہیں۔ جن کو دیکھ کر آدمی ڈر میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مگر زندگی گزارنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ آدمی خطرہ کو خطرہ نہ سمجھے بلکہ سادہ طور پر اس کو صرف ایک مسئلہ سمجھے۔ مسئلہ سمجھنے سے آدمی کا ذہن اس کا حل تلاش کرنے میں لگ جاتا ہے۔ اس کے برعکس جب مسئلہ کو خطرہ سمجھ لیا جائے تو اس سے ڈروالی نفسیات پیدا ہوتی ہے، آدمی مایوس ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔ وہ جو کچھ کر سکتا تھا، اس کو کرنا بھی اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔

جو شخص زندگی کی جدوجہد کے میدان میں داخل ہو اس کو سب سے پہلے یہ جاننا چاہیے کہ وہ اس میدان میں اکیلا نہیں ہے۔ یہاں اس کی مانند دوسرے لوگ بھی ہیں جو اپنے حوصلوں کے مطابق زندگی کی جدوجہد میں مشغول ہیں۔ اس کے ساتھ فطرت کا نظام ہے جو وسیع تریمانہ پر قائم ہے۔ اس نظام میں سرمدی بھی ہے اور گرمی بھی، خشکی بھی ہے اور پانی بھی، میدان بھی ہے اور پہاڑ بھی، یہاں پھول بھی ہے اور کاغذ بھی، ان دو طرفہ اسباب سے لازمی طور پر ایسا ہوتا ہے کہ آدمی کے سامنے مختلف قسم کی رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ بار بار ایسا ہوتا ہے کہ اس کی گاڑی رکتی ہوئی نظر آنے لگتی ہے۔ اس قسم کے واقعات ہر آدمی کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ اور وہ بہر حال پیش آئیں گے خواہ ہم چاہیں یا نہ چاہیں۔ مگر ہمارے لیے اطمینان کی بات یہ ہے کہ دنیا کا نظام اس طرح بنایا گیا ہے کہ یہاں اگر مخالف انسان ہیں تو اسی کے ساتھ یہاں ہمارے موافق انسان بھی موجود ہیں۔ جہاں رکاوٹیں کھڑی ہوئی ہیں وہیں گنجائش کے دروازے بھی ہر طرف کھلے ہوئے ہیں۔ جو آدمی مخالفتوں یا رکاوٹوں میں الجھ جائے وہ اس دنیا میں اپنا سفر پورا نہیں کر سکتا۔ اس کے برعکس جو شخص ایسا کرے کہ وہ مخالف یا رکاوٹ پیش آنے کی صورت میں اپنے ذہن کو تدبیر ڈھونڈنے کی طرف لگا دے، وہ لازماً اپنے لیے آگے بڑھنے کا راستہ پالے گا۔ اس کو کوئی طاقت منزل پر پہنچنے سے روک نہیں سکتی۔ (کتاب زندگی، مولانا وحید الدین خان)

حالات کا جو فیصلہ ہو وہ مجھے منظور ہے۔

**سادہ اصول** میریا ٹالچیف (Maria Tallchief) امریکہ کی ایک خاتون آرٹسٹ ہے۔ وہ ۱۹۳۵ء میں پیدا ہوئی۔ اس نے کامیاب آرٹسٹ بننے کا ایک سادہ اصول بتایا ہے۔ تاہم یہ اصول صرف ایک آرٹسٹ کے لیے نہیں ہے۔ وہ ہر میدان میں کام کرنے والے آدمی کے لیے ہے۔ وہ سادہ اصول یہ ہے۔۔۔

## زیادہ دیکھو اور زیادہ بن جاؤ:

See more, Be more:

تجسس (curiosity) تمام ترقیوں کی جان ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ کچھ اور جاننے کی کوشش کرے۔ وہ زیادہ دیکھے، زیادہ سنے اور رسالات پیدا کر کے اپنی معلومات میں اضافہ کرے۔ آدمی کی جتنی زیادہ معلومات ہوں، اتنی ہی زیادہ ترقی اس کے حصہ میں آتی ہے۔ اور زیادہ معلومات اسی آدمی کو ملتی ہیں جو ہمیشہ زیادہ جاننے کی کوشش میں لگا ہوا ہو۔

بیشتر لوگوں کا حال یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی لاعلمی سے بے خبر رہتے ہیں۔ وہ نہ جانتے ہوئے بھی یہ سمجھتے رہتے ہیں کہ ہم جانتے ہیں۔ یہ ذہنیت کسی آدمی کے قاتل کی حیثیت رکھتی ہے۔ ایسا آدمی جاہل ہوتا ہے مگر وہ اپنے کو عالم سمجھتا ہے۔ وہ نادان ہوتا ہے مگر یقین کر لیتا ہے کہ وہ ایک دانا انسان ہے، ایسا انسان خود اپنے آپ کو خواہ کتنا ہی زیادہ قیمتی سمجھے، مگر خارجی دنیا کے اعتبار سے اس کی کوئی قیمت نہیں۔

سب سے بہتر بات یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ کو طالب علم سمجھے اور ہمیشہ طالب علم سمجھتا رہے۔ علم کی تلاش سے وہ کبھی نہ ٹھکتا ہو۔ اس کے لیے سب سے زیادہ خوشی کا لمحہ وہ ہو جب کہ وہ کوئی نئی چیز دریافت کرے، جب کہ اس کے علم کے ذخیرہ میں کسی نئی بات کا اضافہ ہو جائے۔

جو شخص زیادہ جانے گا، وہ اس دنیا میں زیادہ بنے گا۔ فکری اضافہ آدمی کے عمل میں اضافہ کرتا ہے۔ فکری اضافہ آدمی کو معمولی انسان سے اٹھا کر غیر معمولی انسان بنادیتا ہے۔

اس دنیا میں معلومات کی کوئی حد نہیں، اس لیے معلومات میں اضافہ کی بھی کوئی حد نہیں ہو سکتی۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ اپنے آپ کو نہ جاننے والا سمجھے تاکہ اس کی جاننے کی خواہش کبھی ختم نہ ہو نہ پائے۔

**مسائل:** مشہور صنعت کار جی ڈی برلا آزادی کی

تحریک میں سرگرمی کے ساتھ شریک تھے۔ انہوں نے انڈین نیشنل کانگریس کو مجموعی طور پر ایک کروڑ سے زیادہ رقم دی۔ وہ مہاتما گاندھی کے قریبی ساتھیوں میں تھے۔ ۱۹۴۷ء سے پہلے برلا ہاؤس (دہلی) کانگریسی لیڈروں کا مستقل مرکز بنا ہوا تھا۔ ۱۵ اگست ۱۹۴۷ء کو ساڑھے دس بجے وائسرائے کی تقریر آنے والی تھی جس میں انہیں آزادی ہند کے بارے میں اپنا آخری سرکاری اعلان نشر کرنا تھا۔ تمام بڑے بڑے کانگریسی لیڈر برلا ہاؤس میں بیٹھے ہوئے گھڑی کی سوئی دیکھ رہے تھے کہ کب ساڑھے دس بجیں اور وہ ریڈیو پر وائسرائے کی تقریر سنیں۔ جی ڈی برلا بھی ان لیڈروں کے ساتھ وہاں موجود تھے۔ برلا کی عادت تھی کہ وہ ٹھیک آٹھ بجے سونے کے کمرہ میں چلے جاتے تھے۔ جیسے ہی ان کی گھڑی نے آٹھ بجائے وہ مجلس سے اٹھ گئے۔ انہوں نے کہا: اب تو میرا سونے کا وقت ہو گیا۔ وائسرائے کی تقریر کل صبح اخبار میں پڑھ لوں گا۔

یہی کامیاب زندگی گزارنے کا صحیح طریقہ ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ”مسئلہ“ اور ”مقصد“ میں فرق کرے۔ وہ مسئلہ کی رعایت صرف اس وقت تک کرے جب تک اس کا مقصد سے ٹکراؤ نہ پیش آیا ہو۔ جب مقصد اور مسئلہ میں ٹکراؤ ہو جائے تو وہ مسئلہ کو حالات کے حوالہ کر کے مقصد کی طرف چلا جائے۔

بیشتر لوگ مسائل میں پریشان رہتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں وہ ذہنی سکون کھودیتے ہیں۔ اعلیٰ مشاغل میں وہ اپنا وقت نہیں دے پاتے۔ یہاں تک کہ ایک روز افسردگی کے ساتھ مر جاتے ہیں۔ مگر یہ عقل مندی کی بات نہیں۔ مسائل کو حل کرنے میں اپنی قوت صرف کیجئے، مگر اس کی ایک حد رکھیے۔ حد آتے ہی مسائل کو چھوڑ کر مقصد کو پکڑ لیجئے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ مسائل کے حل کے سلسلہ میں زیادہ فیصلہ کن چیز حالات ہیں۔ آدمی خواہ کتنا ہی زیادہ پریشان ہو، آخر کار وہی ہوتا ہے جو حالات کا تقاضا ہو۔ اس لیے بہترین عقلمندی یہ ہے کہ ایک حد تک مسائل پر ذہن لگانے کے بعد ان کو حالات کے اوپر چھوڑ دیا جائے۔

گھڑی میں ”آٹھ“ بجنے تک مسئلہ پر توجہ دیجئے۔ آٹھ بجنے کے بعد مسئلہ کو حالات کے حوالہ کر کے سونے کے لیے چلے جائیے۔ اس کے بعد اس پر راضی ہو جائیے کہ

# حرف ’ن‘ اور سورہ اخلاص میں اسم اعظم کی پوشیدگی

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ”ماسٹر چابی“ کی طرح ہو کہ ہر مشکل، ہر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے گئے اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات نیز صحابہ، اہلبیت اور محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرامات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت ابن عطیہ کے حوالہ سے

اپنی مشہور کتاب الاقان جلس ۲ ص ۹ پر لکھا ہے کہ یہ اسم اعظم ہے۔ امام ابن جریر طبری رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی صحیح سند کے ساتھ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے بھی نقل کیا ہے کہ یہ ”ن“ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔

## اسم اعظم (۹)

### سورۃ الاخلاص

قل هو اللہ احد . اللہ الصمد . لم یلد ولم یولد . ولم یکن لہ کفو احد . خزینۃ الاسرار میں بھی نصرت آفندی نے لکھا ہے کہ اللہ کا اسم اعظم سورۃ اخلاص ہے تفصیل اس کی یہ ہے کہ سورۃ اخلاص کو ایک ہزار مرتبہ ایک ہی مجلس میں صرف شروع میں بسم اللہ پڑھنے کے ساتھ تلاوت کیا جائے بعد میں جتنی دفعہ بھی پڑھی جائے وہاں بسم اللہ چھوڑ دے اور اس کی تلاوت کے دوران دنیا کی کوئی بات نہ کرے یہی اسم اعظم ہے فائدہ: بعض علماء فرماتے ہیں جو شخص سورۃ اخلاص کی تلاوت کثرت سے کرے گا وہ خیر کو حاصل کرے گا اور دنیا و آخرت کے ہر شر سے محفوظ رہے گا اور جو بھوک کی حالت میں پڑھے گا وہ سیر ہو جائے گا اور جو پیاس کی حالت میں پڑھے گا وہ سیراب ہو جائے گا۔

## اسم اعظم (۱۰)

### حضرت آدمؑ کی دعا

بعض علماء کے نزدیک اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم حضرت آدمؑ علیہ السلام کی یہ دعا ہے: رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ۔ ترجمہ: ”اے ہمارے پروردگار! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے اگر آپ نے ہمیں نہ بخشا اور ہم پر رحمت نہ کی تو ہم نقصان اٹھانے والوں میں سے ہو جائیں گے۔ یہ وہ کلمات ہیں جو اللہ تعالیٰ نے حضرت آدمؑ کو تعلیم فرمائے تھے اور حضرت آدمؑ کی دعا قبول فرمائی تھی۔ حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ اس دعا کا اسم اعظم ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اسم اعظم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے بعد کی دعا قبول فرمائی تھی۔

## اسم اعظم (۶)

### قل اللہم مالک الملک.....

### حضرت ابوالدرداءؓ اور ابن عباسؓ کی حدیث:

حضرت ابوالدرداءؓ اور حضرت ابن عباسؓ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

إِسْمُ اللَّهِ الْأَعْظَمُ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ فِي هَذِهِ الْآيَةِ ”قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ أَلِي قَوْلِهِ بغير حساب“۔ (المجامع الصغیر، حدیث ۴۳۳۰ وضعہ)

(ترجمہ) اللہ کا اسم اعظم کہ جب اس کے ساتھ اللہ کو پکارا جائے تو وہ مانگنے والے کی دعا کو سنتا ہے اس آیت میں ہے:

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ يَبْدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ه تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَمِيتِ وَتُخْرِجُ الْمَمِيتَ مِنَ الْحَيِّ وَتُزَوِّقُ مَنْ تَشَاءُ بغير حساب“۔ (سورۃ آل عمران: ۲۶-۲۷)

(ترجمہ) آپ کہہ دیجئے اے اللہ اے مالک الملک تو جسے چاہتا ہے حکومت دیتا ہے اور جس سے چاہتا ہے جبین لیتا ہے اور جسے چاہتا ہے عزت دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے ذلت دیتا ہے خیر تیرے ہی قبضہ میں ہے بے شک تو ہر چیز پر قادر ہے۔

## اسم اعظم (۷)

### الم - حم - طس

علامہ جلال الدین سیوطیؒ نے تفسیر درمنثور ج ۱ ص ۲۲ میں ابن جریجؒ اور ابن ابی حاتم کی تفاسیر کے حوالہ سے حضرت عبداللہ ابن عباسؓ سے روایت نقل کی ہے کہ الم - حم - طس اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم ہیں۔

## اسم اعظم (۸)

### ن

اس کے متعلق بھی علامہ جلال الدین سیوطیؒ

## اسم اعظم (۵)

### حضرت یونسؑ علیہ السلام کی دعا

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (حدیث) حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

الادلکم علی اسم اللہ الاعظم دعاء یونس۔ فقال رجل هل كانت لیونس خاصة؛ فقال الا تسمع قوله ونجیناه من الغم وكذلك ننجي المؤمنین۔ (حاکم)

ترجمہ: میں تمہیں اللہ کا اسم اعظم نہ بتاؤں؟ حضرت یونسؑ کی دعا ہی اسم اعظم ہے۔ ایک آدمی نے عرض کیا کیا یہ دعا حضرت یونسؑ کے لئے خاص ہے (یاسب مسلمانوں کے لئے عام ہے؟) آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کیا تو نے اللہ تعالیٰ کا یہ ارشاد نہیں سنا (ترجمہ) ہم نے یونسؑ کو بھی غم سے نجات دی اور اسی طرح مؤمنین کو بھی نجات دیں گے۔

### حضرت ابن ابی وقاصؓ کی حدیث:

امام ابن جریر طبری، حضرت سعد بن ابی وقاصؓ سے روایت کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا:

إِسْمُ اللَّهِ الْأَعْظَمُ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ وَ إِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ دَعْوَةُ يُونُسَ بْنِ مَتَّى۔

(ترجمہ) اللہ کا وہ اسم اعظم جس سے جب دعا کی جائے قبول ہوتی ہے اور جب مانگا جائے تو عطا کیا جاتا ہے، حضرت یونسؑ کی (یہ) دعا ہے:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (ترجمہ) کوئی معبود نہیں سوائے تیرے، تیری ذات پاک ہے، میں ہی حد سے نکلنے والوں میں سے ہوں۔

### حضرت فضالہ بن عبیدؓ کی حدیث:

حضرت فضالہ بن عبیدؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

دَعْوَةُ ذِي النُّونِ فِي بَطْنِ الْحَوَى ”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ“ لم يدع بها رجل مسلم قط الا استجاب الله له۔



# دیدارِ رسول ﷺ کیلئے آزمودہ درود اور وظائف (قسط نمبر 3)

۴۰

صاحب

عشاء پڑھے تو ضرور اس کو زیارت آنحضرت ﷺ ہوگی وہ درود پاک یہ ہے۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ  
إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

(جواہر نبی) (رکن الدین)

ماہ ربیع الاول حضرت رسول ﷺ کی پیدائش مبارک اور وصال پاک کا مہینہ ہے۔ پہلی تاریخ سے بارہ ربیع الاول تک روزانہ جو مسلمان تیس رکعت نفل پڑھے، ہر رکعت میں اکیس بار سورہ اخلاص پڑھے اور ثواب اس کا روح پر فتوح حضرت رسول اقدس ﷺ کو پہنچائے اور بعد سلام درود شریف سومرتہ پڑھے تو ایسے شخص کو آپ ﷺ نے خواب میں جنت کی بشارت دی ہے تمام مشائخ عظام اور بزرگان دین اس سے متفق ہیں (سیرت النبی بعد از وصال النبی جلد دوم) (فضائل الایام الشہور) (حرز سلیمانی) حضرت تاجل حسین جلاپوری رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ”نظام الدین“ میں لکھتے ہیں کہ کتاب الادراء میں ہے کہ جب چاند ربیع الاول کا نظر آدے اس رات کو سولہ رکعت نفل پڑھے دو رکعت کی نیت سے ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے قلن ھو اللہ تین تین بار پڑھے۔ بعد از نوافل یہ درود پاک ایک ہزار مرتبہ پڑھے

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ

الْأُمِّيِّ وَرَحِمَهُ اللَّهُ وَبَرَكَاتِهِ

بارہ دن تک پڑھے پس دیکھے گا جناب رسول خدا ﷺ کو خواب میں، مگر بعد از نماز عشاء اس کو پڑھے اور با وضو سوئے۔ (ماہنامہ ضیائے مدینہ ستمبر ۱۹۹۳ء) (فضائل الایام الشہور) ”احسن الکلام فی فضائل الصلوٰۃ والسلام“ میں حضرت مولانا شبلی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے درج ذیل درود شریف ہر شب جمعہ کو خواہ ایک بار پڑھے زیارت نصیب ہوگی درود پاک یہ ہے۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ  
الْأُمِّيِّ الْحَبِيبِ الْعَالِيِّ الْقَدْرِ الْعَظِيمِ النَّجَاهِ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ

(خریزہ فضائل برکات) (افضل الصلوٰۃ علی سید السادات)

سورہ ہے۔ چند روز تک یہ عمل کرے انشاء اللہ زیارت سے مشرف ہوگا (نافع الخلائق از مولوی محمد زوار خان صاحب) شب جمعہ کو اکتالیس بار سورہ مزمل پڑھے کر سوائے تو بھی مشرف ہوگا (مجموعہ اعمال رضا)

”اعمال سورہ مزمل شریف“ میں محمد عبداللہ نقشبندی مجددی حنفی زیارت رسول ﷺ کے لئے شب پینشنبہ کو ۲۵ بار سورہ مزمل معاذ اول و آخر درود شریف سو بار پڑھے کہ ثواب آنحضرت ﷺ کے حضور نذر کرے اگر اسی رات زیارت سے مشرف نہ ہو تو چند شب تک ایسا ہی کرے۔ جگہ کو پاک صاف رکھے، خوشبو سلگائے، اپنا لباس بھی پاک اور معطر رکھے پڑھنے کے بعد اسی جگہ سورہ انشاء اللہ درود زیارت سے مشرف ہوگا۔

”شفاء القلوب“ میں ہے کہ جو شخص جمعرات کی رات کو نفلوں میں بعد از سورہ فاتحہ، سورہ اخلاص ہزار بار اور یہ درود پاک پڑھے گا ایک ہفتہ کے اندر خیر الایام نبی کریم ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا درود پاک یہ ہے

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَدَدِ  
مَا خَلَقْتَ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ  
وَآلِهِ مِثْلَ مَا خَلَقْتَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَدَدِ كُلِّ شَيْءٍ  
صَلَّى عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ مِثْلَ شَيْءٍ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ مِثْلَ  
مَا أَحْصَاهُ كِتَابُكَ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى  
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ عَدَدَ أَمَّاخَاطٍ بِهِ  
عِلْمُكَ

حضرت خواجہ فرید گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ نے ”فضائل“ میں بیان کیا ہے کہ دنیا میں آٹھ نجاہ ہر وقت موجود رہتے ہیں حضرت امام ابراہیم نبی رحمۃ اللہ علیہ ایسے حضرات کو ایک بار مسجد اقصیٰ میں ملے ہر ایک نے ایک ایک بات بتائی جسے حضرت ابراہیم نبی رحمۃ اللہ علیہ ساری عمر دہراتے رہے۔ وہ بات دراصل یہی درود پاک تھی جس کی ادائیگی میں انہوں نے ایک دن کا بھی ناغہ نہیں کیا۔ اس درود پاک سے زیارت رسول ﷺ کے علاوہ اور بھی بہت سے روحانی تقرفات حاصل ہوتے ہیں

حضرت تاجل حسین جلاپوری رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ”نظام الدین“ میں لکھتے ہیں کہ یہ درود پاک ربیع الاول کے مہینہ کی تمام تاریخوں میں ایک ہزار ایک سو پچیس مرتبہ بعد نماز

”حزب الاعظم“ مطبوعہ نظامی کانیور ۱۲۹۵ھ میں درج ہے جس کو صاحب ”بیاض مدنی“ نے بھی لکھا ہے کہ حضور اکرم ﷺ کی زیارت کے لئے جمعہ کی شب سے ابتداء کرے اور ۲۱ دن تک متواتر اس کو پڑھے انشاء اللہ آپ ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا پہلے سو بار درود شریف پھر ”سورہ کوثر“ ایک ہزار مرتبہ پھر سو بار درود شریف پڑھے کہ اللہ تعالیٰ سے زیارت کا سوال کرے۔ یہ ضروری ہے کہ یہ وظیفہ پڑھنے کے بعد نہ کوئی کام کرے اور نہ کلام کرے اور سو جایا کرے اور اپنی حرکات و سکنات کو اپنے امکان کے مطابق قیام سنت کرے ”مجموعہ مجرب عملیات“ میں مولوی فضل کریم نقشبندی قادری چشتی جالندھری لکھتے ہیں کہ عامل کو چاہیے کہ ربیع الاول کے پہلے بیہر کی رات کو نہادھو کر پاک و صاف کپڑے پہنے اور علیحدہ پاک مکان میں داخل ہو کر پھر خوشبو لگا کر جائے نماز پر بیٹھ کر پہلے گناہوں اور خطاؤں سے تائب ہو کر استغفار پڑھے۔ توبہ کرنے میں جتنا زیادہ وقت لگے اتنا ہی اچھا ہے پھر ایک سو ایک بار کوئی سا درود شریف پڑھے اور تین بار سورہ یاسین اور پانچ مرتبہ سورہ الحمد شریف پڑھے بعد از اس نماز تہجد پڑھے کہ درود شریف کا درود کرتا ہوا نوح خواب ہو جائے انشاء اللہ آنحضرت ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا۔

”اوراد اعظم“ حصہ اول میں عبدالغفور کٹوری صاحب خواص ”سورہ یاسین“ کے باب میں لکھتے ہیں کہ اگر کوئی آدمی چاہے کہ حضرت پیغمبر رسول خدا ﷺ کی خواب میں زیارت کرے تو وہ سات دن اس سورہ شریفہ کو سات مرتبہ روزانہ بلا ناغہ پڑھا کرے انشاء اللہ تعالیٰ جمعرات کو حضرت محمد رسول ﷺ کو خواب میں دیکھے گا اور کوئی حاجت بھی ہوگی تو وہ بھی پوری ہو جائے گی۔

”فقری مجموعہ وظائف“ میں علامہ عالم فقری فضائل سورہ مزمل کے بارے میں لکھتے ہیں کہ آپ ﷺ کی زیارت باسعادت حاصل کرنے کے لئے سورہ مزمل کو روزانہ تہجد کے وقت پڑھیں یا سوتے وقت پڑھیں انشاء اللہ ضرور زیارت ہوگی۔ (مجموعہ اعمال رضا) (اوراد اعظم حصہ اول) ”اعمال سورہ مزمل شریف“ میں عبداللہ نقشبندی مجددی حنفی لکھتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے لئے جملہ مکروہات شرعیہ سے تائب ہو کر شب جمعہ کو اول شب غسل کر کے نماز عشاء کے بعد بارہ رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے ایک بار سورہ مزمل پڑھے نماز سے فارغ ہو کر ہزار بار درود شریف پڑھے کہ بستر طاہر یا مصلیٰ پر رو بہ قبلہ

اللہ کے نزدیک دنیا کی حیثیت ایک پتھر کے پر کے برابر بھی ہوتی تو اللہ کا فر کو پانی کا گھوٹ بھی نہ پلاتا۔ (المحدث)

## بھگوان کی قسم آج تک یہ نسخہ کسی کو نہیں دیا

کلونجی اور سحیفہ: کلونجی اور ہندی پس کر سرکہ میں حل کر کے سر پر ہر تیسرے دن ایک گھنٹہ کے لئے لگانا سچ کیلئے مفید تر ہے اگر اس عمل کو کچھ عرصہ تک مستقل کیا جائے تو تسلی بخش حالت کا مشاہدہ ہوتا ہے اور کئی مریض تندرست ہو چکے ہیں دراصل کلونجی کے اثرات جلد جلد کے مسامات اور بالوں کی جڑوں تک بآسانی پہنچ جاتے ہیں اسلئے یہ نسخہ ایسے مریضوں کیلئے نوید مسرت ہے۔ ایک صاحب جن کی عمر 32 سال لیکن موچھیں نادر بہت علاج معالجے کے بعد جب بندہ سے رابطہ کیا مذکورہ نسخہ عرض کیا لیکن ایک خاص شرط کے ساتھ کہ اس نسخہ کو مستقل کم از کم تین ماہ کی کوئی توجہ کے ساتھ استعمال کیا جائے موصوف نے وعدہ کیا اور توجہ سے استعمال کیا نتائج سے پراسید ہوئے۔

ایک کامیاب نسخہ یا سنے کا راز: ایک مریض نے دوران ملاقات اپنا واقعہ سنایا کہ لگا کہ میں انڈیا کے سفر کے دوران ایک مشہور ہندو حکیم کے پاس گیا جو کہ جوڑوں کے درد اور رتج بادی کے امراض میں کامل اور ماہر مانتا جاتا تھا میں نے اپنا تعارف کرایا کچھ دیر پیٹھا رہا واپس اپنے رشتہ داروں کے گھر چلا گیا پھر میرا روزانہ ان کے دواخانہ پر آنا جانا شروع ہو گیا چونکہ میرا قیام وہاں کچھ ماہ تھا اور کام کاج کچھ نہ تھا فرصت کے ایام کو گزارنے کے لئے میں ان کے پاس بیٹھنے لگا ان کی بھی شفقت اور محبت ہو گئی۔ ایک دن فرمانے لگے کہ میں بھگوان کی کرپا سے اپنے فن میں کامیاب ہوں اور آج بھگوان کی قسم اٹھا کر کہتا ہوں کہ یہ نسخہ کسی کو بھی نہیں دیا اور نہ ہی دینے کا ارادہ ہے لہذا کئی لوگ محنت اور کوشش کر کے تھک گئے لیکن میں نے نسخہ کسی کو بھی نہیں دیا آج آپ کو دے رہا ہوں اس کو محفوظ رکھنا میں نے شکریہ سے وہ نسخہ لکھ لیا۔ حوالہ شانی: میتھورے یا میتھے کے بیج کلونجی اجوائن ہر ایک ہم وزن کوٹ پس کر سفوف تیار کر دیں آدھا بیج دن میں ۳ یا ۴ بار پانی کے ہمراہ کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں انشاء اللہ بدن کے بے شمار امراض میں حاکم بدن ہے اس نسخہ کے سننے کے بعد کاغذ جب میں ڈال لیا لیکن اس کی اہیت کا احساس نہیں تھا اور اس کی اہیت کا احساس اس وقت ہوا جب میری بیوی اس مرض میں مبتلا ہو گئی اس کے تمام جوڑ بندھ گئے اور معزز و ہو گئی ہاتھ پاؤں کی حرکت ختم ہو گئی تمام علاج معالجے کے بعد اس ہندو حکیم کا نسخہ اور گفت یاد آیا بے دلی اور مجبوری میں اس نسخے کو بنایا اور استعمال کیا چونکہ ہر علاج معالجے سے مایوس ہو گیا تھا اسلئے کچھ عرصہ مستقل یہ نسخہ استعمال کر لیا پہلے تو افاق کم محسوس ہوا پھر رفتہ رفتہ شفا کے

مریض کے لئے امرت ساگر اور آب حیات بن جاتا ہے وہ شخص مایوس و نامراد بن کر ایام زندگی گن رہا ہوتا ہے جب وہی بطل حریت اس نسخہ شفا کو آرزوؤں اور تمنائوں کی کٹی کٹی کر دہن میں آب امرت کے ساتھ لگتا ہے تو یہی کٹی کٹی چٹ کر پھول بن جاتی ہے اور اپنی خوشبو سے اس کے دل و دماغ کو معطر کرتی ہے اور حقیقی شفا آدی کے قدم چھو لیتی ہے۔

کلونجی کا تیل: اگر کلونجی کو مکمل مع بیج یعنی سالم استعمال کیا جائے تو مطلوبہ فوائد میسر آ جائیں گے اگر اس کا تیل کو لہویا مشین کے ذریعے نکلا کر استعمال کیا جائے تو بہت مفید ہوگا اگر خود تیل نکلا لیا جائے تو بہتر ورنہ قابل اعتماد جگہ سے لیا جائے۔ نکتہ: کلونجی کو تیل نکلانے سے قبل بالکل صاف کر لیا جائے کیونکہ بعض اوقات کسی دوسرے پودے کے بیج اس میں ملے ہوئے ہوتے ہیں جن سے فوائد میں کمی ہو جاتی ہے کیونکہ بندہ کے پاس اپنی بڑی مشین ہے اور اسی کے ذریعے تیل نکلاتا ہے ایک دفعہ تیل کے فوائد میں کمی آگئی بہت تحقیق کی لیکن پتہ نہ چلا آخر کار جب جو کے بعد یہ علم ہوا کہ یہ سب کمال اس کلونجی میں موجود ان دوسرے بیجوں کا تھا۔ کلونجی سے تیل بہت ہی کم نکلتا ہے اور خالص تیل گاڑھا سیاہی مائل ہوتا ہے ۵ کلونجی سے زیادہ سے زیادہ تیل آدھا کلو سے بھی کم نکلتا ہے یہ تمام میرا تجربہ ہے۔

### مشاہدات و تجربات: (مرہم کلونجی)

ایک صاحب جو کہ طب اور حکمت سے کچھ سوچہ بوجھ رکھتے تھے اپنے تجربات بیان کرنے لگے کہ میرا دوست ایک مرہم لوگوں میں شہرت رکھتا تھا لیکن یہ مرہم کا نسخہ کسی کو نہیں بتاتا تھا آخر ایک دن کسی غرض اور مجبوری کے سلسلے میں میرے پاس آیا میں چونکہ موقع کی تلاش میں تھا اس لئے پہلا سوال اسی نسخہ کا کیا جو کہ موصوف نے فوراً کاغذ پر لکھ دیا اور تصدیق کر دی کہ یہ نسخہ وہی ہے۔ حوالہ شانی: کلونجی ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰۰ گرام شہد ۲۰۰ گرام ترکیب تیار کیا کلونجی پس کر بالکل باریک میدہ کر دیں اور پھر اس کو شہد اور زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں اور محفوظ رکھیں فوائد تمام قسم کے پھوڑے پھنسی داؤد نم چوٹ اور اعصابی کھچاؤ کے لئے مفید ہے (دو وقت مرہم لگا میں) نوٹ یہ نسخہ جوڑوں کے دردوں کے مریضوں کیلئے آزمایا جا چکا ہے ایسے مریض ایک بیج اسی مرہم کا کھائیں دن میں تین بار پانی یا نیم گرم دودھ کے ہمراہ مستقل فاج لقمہ اور پرانے کمر جوڑوں کے دردوں کیلئے لا جواب دوا ہے ایسے مریض اسی مرہم کی ماش یا لپ کر کے اور اوپر کپڑا یا پلاسٹک کا لفافہ باندھ لیں نسخہ کی قدر کریں بہت لا جواب فارمولہ ہے حتیٰ کہ اسے معدے کیس اور تخییر کے مریضوں میں بھی اکسیر پایا ہے۔ (جاری ہے)

### ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتیٰ المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہو گئے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

# حصول علم و کمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں

## پہلے انسان کا پہلا کام

1۔ امام بخاری رحمۃ اللہ نے صحیح بخاری میں ذکر کیا ہے کہ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو ان کی صورت پر پیدا فرمایا ان کا قد ساٹھ ہاتھ لمبا تھا جب پیدا کر چکے تو فرمایا جا کر اس جماعت کو سلام کرو (فرشتوں کی جماعت ٹیٹھی ہوئی تھی) وہ جو بدیہ تم کو دیں وہ سن لو وہ تمہارا اور تمہاری اولاد کا ہدیہ ہے حضرت آدم علیہ السلام نے ان کو السلام علیکم کہا انہوں نے جواب میں علیکم السلام ورحمۃ اللہ کہا فرشتوں نے ورحمۃ اللہ کا اضافہ کیا پس جو بھی جنت میں داخل ہوگا وہ حضرت آدم کی صورت پر ہوگا اس کے بعد سے مسلسل لوگوں کے قد اب تک کم ہوتے چلے آ رہے ہیں علماء نے اس حدیث کی تشریح میں فرمایا کہ حدیث کے یہ الفاظ کہ جا کر اس جماعت کو سلام کر یا وہ جو بدیہ دیں وہ سن لیں میں اس بات پر دلالت ہے کہ فرشتوں کی وہ جماعت حضرت آدم علیہ السلام سے دور تھی اور اس میں طلب علم کے لئے سعی کرنے کی دلیل ہے اور یہ کہ طلب علم کے لئے سب سے پہلے سیدنا آدم علیہ السلام نے سعی کی۔

## حصول علم سے استغناء نہیں

(۲) امام بخاری نے نقل کیا ہے کہ حضرت عبداللہ بن عباسؓ اور حنظل بن قیس خزاری کا صاحب موئی کے بارے میں اختلاف ہوا کہ وہ کون تھے حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا کہ وہ حضرت خضر علیہ السلام تھے۔

حضرت ابی بن کعب رضی اللہ عنہ کا ان پر گزر رہا تو حضرت ابن عباسؓ نے ان کو بلا کر فرمایا کہ میرا اور میرے ساتھی کا صاحب موئی کے بارے میں اختلاف ہوا ہے جن کی ملاقات کے لئے حضرت موسیٰ نے راہنمائی طلب کی تھی کہ وہ کون تھے؟ کیا آپ نے نبی کریم ﷺ کو ان کے بارے میں کچھ فرماتے ہوئے سنا ہے؟ انہوں نے کہا کہ ہاں! میں نے نبی کریم ﷺ سے سنا: آپ ارشاد فرما رہے تھے کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کی ایک جماعت میں تشریف فرما تھے کہ ایک شخص آیا اور اس نے کہا کہ آپ سے کوئی بڑا عالم ہے حضرت موسیٰ نے جواب میں فرمایا کہ نہیں! اللہ کریم نے حضرت موسیٰ کو بذریعہ وحی ارشاد فرمایا کہ ہاں ہمارا بندہ خضر تم سے بڑا عالم ہے حضرت موسیٰ نے ان تک رسائی حاصل کرنے کا راستہ دریافت کیا اللہ نے مچھلی کو ان کے لئے علامت مقرر فرمایا اور فرمایا کہ جہاں یہ مچھلی تم سے

گم ہو جائے اس جگہ کی طرف واپس آ جانا وہ تم کو وہاں مل جائیں گے یہ دریا میں مچھلی کا نشان دیکھتے رہے تو موسیٰ کے ساتھی جو ان نے کہا دیکھئے جب ہم چٹان کے پاس آرام کیلئے ٹھہرے رہے تو میں بھول گیا اور شیطان نے مجھ کو بھلا دیا اس نے سمندر میں اپنی راہ لی تھی اچنبھا ہے حضرت موسیٰ نے کہا یہی تو ہم چاہتے تھے وہاں سے اپنے قدموں کے نشانات دیکھتے ہوئے واپس لپٹے ان دونوں نے حضرت خضرؑ کو پایا پھر ان میں وہ مکالمہ اور معاملہ ہوا جو اللہ نے اپنی کتاب میں بیان فرمایا: حافظ ابن حجر رحمۃ اللہ نے فتح الباری میں اس حدیث شرح میں فرمایا کہ یہ باب طلب علم کے لئے مشقت برداشت کرنے کے لئے قائم کیا گیا ہے اس لئے کہ جو چیز انسان کو قابل رشک بنائے اس کے حصول کے لئے مشقت برداشت کرنی پڑتی ہے سیدنا حضرت موسیٰ علیہ السلام کی سیادت اور آپ کے مقام رفیع نے آپ کو طلب علم اور اس کے لئے مجرور کا سفر کرنے سے نہیں روکا

حدیث میں صرف طلب علم کے لئے بڑی سفر اختیار کرنے کا ذکر ہی نہیں آیا بلکہ علم میں اضافہ کے لئے بحری سف اختیار کرنے کا ذکر ہے سفر میں سفری اخراجات ساتھ لے جانے کی ضرورت کا ذکر بھی ہے اور ہر حال میں تواضع لازم ہے اور یہ کہ کوئی بڑا آدمی بھی جب کسی سے تعلیم حاصل کرتا ہے تو اس کو بھی عاجزی اختیار کرنی چاہئے اسی وجہ سے حضرت موسیٰ نے حضرت خضر علیہ السلام کے ساتھ ملاقات اور ان سے حصول علم کے اشتیاق کا اظہار کیا تھا اس میں قوم کیلئے تعلیم ہے کہ وہ ان کے طریقہ کو اپنائیں اور اس میں تزکیہ نفس والوں کے لئے تنبیہ ہے کہ وہ تواضع کا راستہ اختیار کریں اس میں اضافہ علم کی فضیلت ہے اگرچہ اس کیلئے مشقت کیوں نہ برداشت کرنی پڑے خطیب البغدادی نے اپنی کتاب ”الرحلۃ فی طلب الحدیث“ میں اس حدیث کو ذکر کرنے کے بعد لکھا ہے کہ بعض اہل علم نے کہا ہے کہ موسیٰ علیہ السلام نے سفر کی جو مشقت اٹھائی اور اس مشقت پر جو صبر کیا اور حضرت خضرؑ کے ساتھ جس طرح عاجزی سے پیش آئے جبکہ حضرت خضرؑ کو حضرت موسیٰ کے قصائد کے مقام اور ان کے شرف نبوت کا علم بھی ہو گیا تھا اس میں اس بات پر دلالت ہے کہ اہل علم کا مقام و مرتبہ بہت بلند ہے اور یہ کہ جس سے علم حاصل کیا جائے اس کے سامنے تواضع اور عاجزی ہی بہتر ہے۔ درجہ اور مقام کی بلندی کی وجہ سے اگر شاگرد استاد کے سامنے تواضع سے مستحکم ہوتا تو وہ حضرت موسیٰ ہی ہوتے لیکن جب انہوں نے اہتمام اور کوشش کا اظہار کیا اور جو علم ان کے پاس نہ تھا اس کیلئے وطن سے نکل جانا منظور کر لیا تو اس میں اس بات پر دلالت ہے کہ مخلوق میں کوئی بھی

ایسا نہیں جو تواضع کے بغیر اس حال میں بلند ہوا۔ حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ نے اپنی کتاب مفتاح دار السعاده میں اہل علم کی فضیلت میں چوتھویں وجہ یہ لکھی ہے کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے ہمارے لئے اپنے برگزیدہ کلیم اللہ جن کے لئے اللہ نے تورات اپنے ہاتھ سے لکھی تھی کا واقعہ حصول علم کے لئے ایک عالم شخص کی طرف سفر کرنے کا ذکر فرمایا۔ اللہ کریم نے ارشاد فرمایا جب موسیٰ نے اپنے جوان کو کہا میں نہ ہوں گا جب تک نہ پہنچ جاؤں جہاں ملے ہیں دو دریا پلٹا جاؤں قرنوں حضرت موسیٰ کو اس عالم سے ملاقات کی اتنی شدید حرص تھی اور ان سے سیکھنے کی اتنی خواہش پھر جب ان سے ملاقات ہوئی تو وہ ان کے ساتھ ایسے پیش آئے جیسے ایک طالب علم اپنے استاد کے ساتھ پیش آتا ہے موسیٰ علیہ السلام نے ان کو ہاں کہنے تو میں تیرے ساتھ رہوں اس بات پر کہ مجھ کو سکھلا دے جو کچھ مجھ کو سکھائی گئی ہے بھلی راہ۔ سلام کرنے کے بعد انہوں نے حضرت خضرؑ کے ساتھ رہنے کی اجازت طلب کرنے سے بات کی ابتداء کی کہ آپ کے ساتھ رہنا آپ کی اجازت سے ہوگا اس لئے کہا کہ جو بھلی راہ آپ کو سکھائی گئی ہے آپ مجھ کو سکھلا دیں اور یہ کہ وہ علم میں اضافہ کے لئے آئے ہیں کسی امتحان اور عیب کے تلاش کے لئے نہیں۔ علم کے شرف و فضیلت کے لئے یہ بات کافی شافی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی اور کلیم نے جب ایک عالم شخص کے بارے میں سنا تو آپ کو اس وقت تک قرار نہ آیا جب تک آپ نے ان کے ساتھ رہنے کی اجازت ان سے طلب نہ کر لی یہ طویل سفر اور سفر کی صعوبتیں آپ نے صرف تین مسکوں کے لئے برداشت کیں۔ (بحوالہ تلاش علم)

## نفسیاتی مسائل

## بقیہ

اہم بات کو ہم ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے خوف شرم، جھجک خیالی قلے بنانے اور تنہائی پسندی کی وجہ آپ کی جنسی کمزوری ہو سکتی ہے اگر ایسا نہیں ہے تو پھر آپ کے ضمیر کی ملامت آپ کی تمام پریشانیوں کی وجہ ہے ضمیر کا ضرورت سے زیادہ حساس ہونا مختلف قسم کی ذہنی الجھنوں کا باعث ہوتا ہے آپ یقیناً کچھ اچھا یوں کے بھی مالک ہوں گے آپ صرف اپنی برائیوں ہی پر نظر نہ رکھیں اگر آپ آزاد خیال لڑکیوں کو شادی کے لئے پسند نہیں کرتے تو یہ اچھی بات ہے تمام لڑکیاں آزاد خیال نہیں ہوتیں۔ شادی کے لئے اپنے والدین کا تعاون حاصل کریں اگر آپ کے والدین آپ کی شادی کے مسئلے پر کوئی توجہ نہیں دیتے تو اس کی ضرورت کوئی وجہ ہوگی ممکن ہے کہ ان کی مالی حالت کمزور ہو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ ان کی خواہش کے مطابق شادی نہ کرنا چاہتے ہوں شادی کے لئے سازگار حالات پیدا کریں آپ کی موجودہ پریشانیوں شادی کے بعد بڑی حد تک دور ہو جائیں گی اپنے والدین کی باہمی چپقلش میں ادب و احترام کے دائرے میں رہ کر ثالث بالخیر کا کردار ادا کریں اچھی اور سمجھ دار اولاد اپنے ماں باپ کو غلط راستے سے ہٹا کر صحیح راستے پر لاسکتی ہے۔



# ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ

تنویر احمد خان

اچانک ایک سانپ نے اس کی عزت بچالی!! سچی چشم دید داستان عبرت

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ ایک برصغیر دو حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک حصے کا نام پاکستان دوسرے کا بھارت رکھا گیا۔ تقسیم ہوتے ہی مسلمان اپنے پیارے وطن پاکستان کی طرف ہجرت کرنے لگے اور ہندو بھارت کی طرف جانے لگے۔ قبل تقسیم کے ہندو مسلمان آپس میں بڑے پیار اور محبت سے رہتے تھے مگر ملک کے حصے ہوتے ہی دونوں کے بھی حصے بخرے ہو گئے۔ ایک قوم دوسری قوم کو اپنے علاقے سے نکالنے کے درپے ہو گئی۔

یہ قصہ سندھ کے ایک اچھے قصبے کا ہے جہاں ایک ہندو گھرانہ رہتا تھا جو کہ صرف میاں بیوی پر مشتمل تھا۔ ان کے پڑوسی مسلمان تھے اور آپس میں بڑے اچھے تعلقات تھے کچھ دنوں بعد ہندو گھرانے کے سرپرست نذمل نے اپنے مسلمان پڑوسی احمد سے کہا ”بھائی اب ہمیں چلے جانا چاہیے حالانکہ ہمارا دل نہیں چاہتا کہ ہم جہاں پیدا ہوئے ہوں بڑھے پلے ہوں وہ جگہ چھوڑ دیں۔ مگر کیا کریں مجبور ہیں حالات دن بدن بگڑتے چلے جا رہے ہیں۔ کیا پتہ کس دن مسلمان بگڑ جائیں اور ہم لوگوں کا نقصان ہو جائے۔ احمد نے کہا ”نذمل کسی باتیں کرتے ہو ہمارے ہوتے ہوئے تم لوگوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔“ مگر چونکہ نذمل کے دل میں خوف و ہراس پیدا ہو چکا تھا وہ اس کی باتوں پر مطمئن نہیں ہوا اور اس نے گھر میں اپنی بیوی سے کہا کہ جس دن ممکن ہو ہم اپنے دیش بھارت چلے چلیں گے۔ تم اپنی تیاری مکمل رکھنا۔

تیاری کی یہ بات چیت ہوئے کافی دن گزر گئے۔ ایک دن نذمل کے برادر رشتی کا خط آیا جو ان سے کافی دور رہتا تھا کہ ہم لوگ تو ہندوستان جا رہے ہیں آپ لوگوں کی کیا رائے ہے؟ اگر تیار ہوں تو ساتھ ہی چلے چلیں۔ نذمل نے یہ خط اپنے دوست احمد اور بیوی کو دکھایا کہ اب کیا کرنا چاہیے۔ احمد نے صلاح دی کہ گھر میں بالکل تیاری کر رکھیں اور آپ خود اپنے سالے سے مل کر صلاح مشورہ کر آئیں پھر مل کر جو فیصلہ کریں اسی پر عمل کریں۔ نذمل نے تجویز پسند کی اور گھر والی کو بالکل تیار رہنے کا حکم دے کر اپنے سالے سے ملنے چلا گیا۔ نذمل کی بیوی بہت خوبصورت تھی۔ عمر تو اس کی پچیس چھیس سال تھی مگر اولاد نہ ہونے اور صحت اچھی ہونے کی وجہ سے سولہ سترہ سال کی نظر آتی تھی۔ احمد ایک عرصہ سے اس پر نگاہ رکھتا تھا مگر اس سے کوئی ایسی ویسی بات کرنے کی اس میں ہمت نہیں تھی۔ جب نذمل اپنے سالے سے ملنے اس کے گاؤں چلا گیا اور

گھر پر تیار رہنے کے لئے کہہ گیا تو احمد نے اس سے فائدہ حاصل کرنے کا پروگرام بنایا۔ ایک شام اچانک تانگہ لے کر ہانپتا کانپتا نذمل کے دروازے پر پہنچ گیا۔ اندر سے نذمل کی بیوی مؤنی نے پوچھا: ”بھائی کون ہو؟ کیا کام ہے؟“ احمد نے جواب دیا ”بھائی فوراً تیار ہو جائیں جو قیمتی چیز ہے مثلاً زیورات اور نقدی وغیرہ اپنے ساتھ لے لیں اور فوراً چلیں۔ بھائی صاحب آٹھ بجے والی گاڑی سے آرہے ہیں ان کے ساتھ ہی آپ کے بھائی وغیرہ بھی ہیں۔ ان کے سیدھے کھوکھرا پار جانے کا ارادہ ہے۔ وہ یہاں رک نہیں سکیں گے۔ میری طرف ایک آدمی کے ہاتھ پیغام بھیجا ہے کہ میں آپ کو اسٹیشن پر پہنچا دوں۔ ٹکٹ وغیرہ وہ آپ کے کرائے پر ہیں۔“ نذمل کی بیوی مؤنی چونکہ کافی عرصہ سے احمد کو جانی تھی اور روز بھارت جانے کی باتیں بھی ہورہی تھیں سمجھیں کہ واقعی میرے بچے نے کھلو کر بھیجا ہے۔ فوراً تیار ہو گئی اور جو کچھ نقدی اور زیورات ساتھ لے لیا باقی کچھ پہلے ہی ادھر ادھر دے چکے تھے۔ رہا سہا سامان اپنے ہمدرد احمد کے حوالے کر دیا۔ احمد نے سارا سامان ایک کمرے میں بند کر کے تالا لگا دیا اور مؤنی کو تانگے میں بٹھا کر تانگے والے سے کہا چلو بھائی۔ اسٹیشن زیادہ دور نہیں تھا مگر تانگہ بہت دیر سے مسلسل چل رہا تھا۔ اس سے مؤنی کو کچھ شک ہوا۔ اس نے منہ پر سے پلو ہٹا کر (یاد رہے سندھ کی ہندو عورتیں منہ پر گھونگھٹ کی قسم کا پردہ کھینچے رکھتی ہیں) ادھر ادھر دیکھا تو راستہ ہی بدلا ہوا نظر آیا۔ اس نے احمد سے پوچھا کہ ”بھائی ہم کدھر جا رہے ہیں؟ یہ تو اسٹیشن کا راستہ نہیں ہے۔“ چالاک احمد نے جواب دیا ”بھائی گھبرا مت ہم اسٹیشن پر ہی پہنچیں گے۔ ہم اگر اسٹیشن میں روڑے سے جاتے تو لوگ ہمیں دیکھتے اس لئے ہم نے جنگل کا راستہ اختیار کیا ہے تاکہ کسی کو پتہ نہ چلے کہ آپ لوگ کہاں گئے“ مؤنی نے یہ کہہ خاموش ہو گئی۔ کچھ دور چل کر اچانک تانگہ رک گیا۔ مؤنی یہ دیکھ کر کانپ گئی کہ چاروں طرف جنگل ہی جنگل ہے۔ ابھی وہ اچھی طرح سوچ بھی نہ پائی تھی کہ اسے احمد کی آواز آئی: ”جان من! اب اتر بھی آؤ“ کب تک ایسے ہی تانگے میں بیٹھی رہو گی۔ اپنی اداؤں سے اس دل کو تسکین پہنچاؤ جو کہ پتہ نہیں کہ کب سے تمہارے فراق میں تڑپ رہا ہے۔“ مؤنی نے کہا ”احمد کچھ شرم کرو میں نے تمہیں بھائی اور تم نے مجھے بہن بنایا ہوا ہے۔ اس مقدس رشتے کی کچھ لاج رکھو۔“ مگر احمد پر شیطان سوار تھا۔ اس نے مؤنی کا ہاتھ پکڑ کر جھٹکے سے اپنی طرف کھینچا اور کہا ”میری رانی مقدس رشتے بعد میں دیکھیں گے۔ یہ رشتے محض ایک ڈھکوسلے ہیں پہلے تم میرے زخمی دل پر مرہم رکھو۔ ان نشانی

آنکھوں کی شراب پلا کر مجھے مدہوش کر دو۔ ایسے مواقع بہت کم ملتے ہیں اور تم چاہتی ہو کہ ایسا موقع میں رشتے کے نام پر کھودوں۔ اس موقع سے کچھ تم فائدہ اٹھاؤ کچھ مجھے اٹھانے دو۔ آؤ قریب آؤ!“ مؤنی ایک زخمی پرندے کی مانند بے بس کھڑی آنسو بہا رہی تھی۔ احمد نے ایک دفعہ پھر اس کی طرف ہاتھ بڑھایا مؤنی جھپٹ کر پیچھے ہٹ گئی۔ اس نے رحم طلب نگاہوں سے تانگے والے کی طرف دیکھا مگر اس کی آنکھوں میں بھی ہوس کے شعلے ناچتے ہوئے نظر آئے۔ آخر مؤنی نے دونوں ہاتھ جوڑ کر احمد سے کہا ”احمد! خدا کے واسطے مجھے برباد نہ کرو۔ میں کہیں کی نہ رہوں گی۔ تمہیں کچھ حاصل نہ ہوگا اور میں برباد ہو جاؤں گی۔ تمہیں خدا کے پیارے رسول کا واسطہ میری عزت نہ برباد کرو۔ میرے پاس جتنا بھی پیسہ ہے وہ لے لو میرے سارے زیورات لے لو۔ ان پیسوں اور زیورات سے تمہیں مجھ سے بھی کئی گنا زیادہ حسین عورتیں مل جائیں گی۔ ان سے اپنی آگ بجھا لو۔ مجھے چھوڑ دو۔ میں زندگی بھر تمہاری احسان مند رہوں گی۔“ احمد نے جواب دیا: ”زیوراد پر پیسہ تو پیسے بھی میرے ہیں اس کے ساتھ ساتھ تم بھی ہو۔ اگر سیدھی طرح باز نہ آؤ گی تو مجھے زبردستی کرنی پڑے گی۔ بولو کیا کہتی ہو۔“ مؤنی خاموش کھڑی رہی۔ احمد نے جھپٹ کر مؤنی کو پکڑ لیا۔ مؤنی تڑپتی اور احمد کی گرفت سے نکلنے کی کوشش کرنے لگی مگر احمد کے طاقتور بازوؤں سے اس کا آزاد ہونا مشکل تھا۔ احمد اسے بازوؤں میں اٹھا کر ایک ٹیلے کے پیچھے لے چلا۔ مؤنی کا اور تو کوئی بس نہ چلا اس نے اپنے دانت احمد کے کندھے میں جمادے۔ احمد درد کی شدت سے تڑپ اٹھا اور مؤنی اس کی گرفت سے چھوٹ گئی اور ایک طرف بھاگ نکلی۔ احمد ایک دو منٹ تو اپنے کندھے کو کھلاتا رہا اس کے بعد اس کے پیچھے دوڑ پڑا۔ تھوڑی دیر دور جا کر اس نے مؤنی کو پکڑ لیا۔ مؤنی نے پھر اسے خدا اور اس کے رسول کے صدقے باز آنے کو کہا۔ احمد نے جواب دیا: ”ہر کام اللہ اور اس کے رسول کی مرضی کے سوا نہیں ہو سکتا۔ یہ موقع بھی مجھے اللہ ہی کی مہربانی سے ملا ہے۔“

مؤنی کو بچاؤ کا کوئی بھی راستہ نظر نہیں آ رہا تھا کہ اچانک اس نے اپنے گلے پر ہاتھ ڈالا اور ایک تعویذ جس میں سونے کی زنجیر ڈالی ہوئی تھی تو ڈکر ہاتھ میں لے لیا اور احمد سے کہا کہ اس میں تمہاری مقدس کتاب قرآن مجید کی آیتیں لکھی ہوئی ہیں۔ یہ تمہارا قرآن ہے اس کے صدقے مجھے معاف کر دو۔ میری عزت نہ برباد کرو۔ میری عصمت نہ لوٹو۔ احمد نے وہ تعویذ اس کے ہاتھ سے چھین کر دور پھینک دیا۔ اور لپک کر مؤنی کو پکڑ لیا اور دیوانوں کی طرح اس کے کپڑے بھاڑنے لگا۔ تھوڑی ہی دیر میں بے بس مؤنی بالکل عریاں ہو چکی تھی اور قریب تھا کہ احمد اپنے ناپاک منصوبے کو عملی جامہ پہنا کر مؤنی کو برباد کر دے اس کی چیخ نکلی اور مؤنی کے بدن پر اس کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی۔ ایک دو منٹ کے اندر ہی اندر مؤنی بالکل آزاد ہو چکی (تقریباً صفحہ نمبر 9)

# عید الفطر پر چہرے کی حفاظت

ش  
ن  
صاحبہ

بچنے کی دال اور ہلدی سے بنایا جانے والا اینٹن  
آپ کی سانولی سلونی رنگت کو نکھار بخشتا ہے

موسم خواہ کوئی بھی ہو عمر خواہ کوئی بھی ہو ہر موسم ہر عمر میں خواتین کو چاہیے کہ اپنی جلد کا خاص خیال رکھیں کیونکہ اگر چہرے کی جلد صاف شفاف ہوگی تو پوری شخصیت بھی خوبصورت نظر آئے گی ہم سے ملنے والے کی سب سے پہلی نظر ہمارے چہرے پر پڑتی ہے نرم ملائم اور صاف جلد کا چہرہ بہت اچھا تاثر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں یہ رجحان ہے کہ عید پر یا کسی تقریب کے موقع پر خواتین جلدی جلدی میک اپ کرتی ہیں یا بیوٹی پارلر سے تیار ہو کر آ جاتی ہیں خاص طور پر شادی بیاہ کی تقریب میں خواتین خاص طور پر دلہن کا میک اپ بیوٹی پارلر سے ہی کروایا جاتا ہے اس طرح میک اپ کروانے سے وقتی طور پر چہرہ چمکنے لگتا ہے مگر منہ ہاتھ دھونے کے بعد وہ چمک غائب ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں پھر وہی روکھا پھیکا چہرہ نکل آتا ہے چہرے کی خوبصورتی کیلئے اہم چیز اچھی صحت ہے اگر آپ کی صحت اچھی ہے تو جلد بھی چمکدار شگفتہ اور دلکش ہوگی اس لئے سب سے پہلے اپنی صحت پر توجہ دیں کھانے میں پھل سبزیاں اور دودھ زیادہ استعمال کریں روزانہ دس بارہ گلاس پانی پیئیں دھوپ سے اپنے چہرے کو بچائیں۔ دھوپ میں باہر نہ بیٹیں اگر باہر نکلتا ضروری ہو تو چھتری کا استعمال کریں دھوپ میں پھرنے یا کام کرنے والے افراد مرد و خواتین دونوں کے چہرے پر سورج کی شعاعوں سے چھائیاں اور داغ دھبے نمودار ہو سکتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ خواتین صبح کے وقت میک اپ کرنے یا کریمیں لگانے کی بجائے کوئی اچھا ساسن بلاک لگا کر باہر جائیں اس سے آپ کا چہرہ بہت سی جلدی امراض سے محفوظ رہے گا خواتین میں پردہ کا رجحان کم ہونے سے بھی جلدی امراض میں اضافہ ہوا ہے چہرے کو ڈھانپنے سے ماحولیاتی آلودگی اور سورج کی شعاعوں سے چہرہ محفوظ رہتا ہے اور چہرہ کا قدرتی حسن بھی برقرار رہتا ہے خواتین کا رنگ بھی زیادہ صاف ہوتا ہے اور کبھی جسم کے سن ہلاک اور میک اپ کی ضرورت بھی نہیں رہتی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ کولیسٹرول سے پرہیز کریں مرغن غذائیں کھیں زیادہ استعمال دل کے امراض کا منبع ہے عورتوں میں ۵۵ سال کی عمر میں کولیسٹرول کی مقدار مردوں کے مقابلے میں بڑھ جاتی ہے اس لئے کم چکنائی والی اشیاء کے استعمال کی عادت ڈالیں تیل استعمال کریں اپنا وزن ہرگز نہ بڑھنے دیں یہ صحت کا معاملہ ہے اگر عورت کے وزن میں بیس پاؤنڈ کا اضافہ ہو جائے تو اسے بلند پریش کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اس کے علاوہ ذیابیطس دل کے امراض اور دل کی دھڑکن کا مرض بھی ہو سکتا ہے، پکڑے سموسے بیکری کا سامان اور مٹھائیاں نشاستہ دار غذا ہیں اور چربی والی چیزیں اس میں خاص طور پر نقصان پہنچاتی ہیں۔

سبزیاں ایسی ہیں جن کے کھانے سے سرطان نہیں ہوتا۔ ہرے پتوں والی سبزیاں زرد پھل گا جریں ٹماٹر، لہسن اور پیاز کھانے کے بہت فائدے ہیں دوپہر کے کھانے کے ساتھ سلا ضروری ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کی مدد سے آپ کی جلد کو قدرتی طور پر دیگر مسائل سے نجات مل سکتی ہے اور آپ کی جلد جوان اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے۔

**ہلکی ورزش:** جسم کے سکون کے لئے ہلکی ورزش بے حد ضروری ہے زیادہ عمر کی خواتین تو اسے معمول میں شامل کر لیں اس کے کئی طریقے ہیں۔

۱۔ گھر سے سانس لینا بھی مفید ہے روزانہ معمول سے ہٹ کر کام کرنا بھی ذہنی اور جسمانی تسکین کا موجب بنتا ہے اس کے علاوہ چہل قدمی ضرور کریں۔ کیونکہ چالیس سال کے بعد بیماریاں انسان کو گھیرے میں لیتی ہیں ان بیماریوں سے نبرد آزما ہونے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کریں دن میں کم از کم ایک بار اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کریں اگر نارمل نہیں ہے تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

۲۔ خوبصورت اور حسین نظر آنے کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ مجھنے مجھنے پارلر کا رخ کریں بلکہ تھوڑی سی عقل اور ہوشیاری سے کام لے کر آپ نہ صرف خود کو خوبصورت بنا سکتی ہیں بلکہ اپنا پیار اور وقت بھی بچا سکتی ہیں

۳۔ اچھی صحت اور چہرے کی خوبصورتی کے لئے سب سے پہلے تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کے خیالات پاکیزہ ہوں کیونکہ آپ کی سوچوں کا اثر آپ کے چہرے پر پڑتا ہے اگر آپ پریشان ہوں گی بیمار ہوں گی تو آپ کی جلد بھی بے جان نظر آئے گی اس طرح اگر آپ کے خیالات پاکیزہ ہوں گے تو آپ کی جلد بھی صاف ستھری پاکیزہ اور نکھری ہوئی دکھائی دے گی اس لئے خود کو حسد جن میں غیبتی خیالات سے دور رکھیں پانچ وقت نماز کی پابندی کریں

جب آپ نماز کے لئے وضو کریں گی تو آپ کا چہرہ خود بخود صاف ستھرا رہے گا اور آپ کی جلد بھی صاف اور چمکدار رہے گی صاف لباس، متوازن خوراک اور ورزش کے علاوہ اپنے اخلاق پر بھی توجہ دیں سب کے ساتھ خوش اخلاقی کے ساتھ پیش آئیں گی تو اتنا ہی لوگوں کے دل میں اپنے لئے جگہ بنائیں گی یہ چھوٹی چھوٹی بہت اہم باتیں ہیں جو آپ کی پوری شخصیت کو اجاگر کرنے میں معاون ہوتی ہیں اور آپ کی معصومی قدرتی خوبصورتی بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں کیونکہ بعض اوقات محفلوں میں بہت ہی خوبصورت خوش لباس خواتین نظر آتی ہیں لیکن جب وہ بات کرتی ہیں تو ان کی تمام خوبصورتی بے کار ہو جاتی ہے اس لئے اپنی ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ اپنی باطنی خوبصورتی کی طرف بھی خاص توجہ دیں

تب ہی آپ ایک بھر پور اور مکمل شخصیت کے طور پر سامنے آئیں گی خوبصورتی کو چار چاند لگانے والی اشیاء بآسانی دستیاب ہیں۔

**نوٹ:** پاؤڈر پھلوں اور سبزیوں کے پیکٹ روزانہ ہی بنائیے ایسا ہرگز مت کریں کہ آپ زیادہ پیکٹ تیار کر لیں اور اس کو بار بار استعمال کریں یہ عمل نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لئے اتنی مقدار میں چیز بنائیں جتنی کہ آپ ایک دن میں بآسانی استعمال کر سکیں اور ایک مرتبہ صرف ایک ہی سبزی یا پھل کا پیکٹ استعمال کریں ایک ہی وقت میں مختلف چیزوں کا استعمال بھی مناسب نہیں ہوتا۔

**فیس واش:** سب سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہوتی ہے جلد کی اضافی چکنائی کو مندرجہ ذیل چیزوں میں اینٹن اور دی ملا پیٹ بنا کر قابو میں کیا جاسکتا ہے بچنے کی دال کا پاؤڈر یا ہرے موگ مسور کی دال کا پاؤڈر پیس کر بوتلوں میں محفوظ کر لیں اب تینوں میں سے کسی ایک دال کے پاؤڈر کو اینٹن اور دی میں ملا کر پیٹ بنالیں اور اس سے چہرہ دھوئیں اس سے نہ صرف آپ کے چہرے کی زائد چکنائی کنٹرول میں رہے گی بلکہ آپ کے چہرے کے داغ دھبے بھی دور ہو جائیں گے یہ عمل غیبت میں ایک بار کرنا ہی بہت مفید ہے دہی بہترین کھان ہے اور فیس واش کا بہترین نعم البدل بھی اس لئے چہرے پر دہی لگائیں دس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں تین دن اور کچھ دودھ میں ادھالیوں کا رس ملا کر پیٹ بنالیں اس کو چہرے پر لگائیں سوکھ جائے تو رگڑ کر اتار دیں چہرہ صاف شفاف ہو جائے گا اور داغ دھبے بھی غائب ہو جائیں گے چہرے کو کبھی نیچے کی طرف نہ رگڑیں بعد میں عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ بادام کی گریاں (مغز بادام) جو ایک چہرے کیلئے کافی ہوں ان کو اچھی طرح پیس لیں نیم گرم دودھ میں پھینٹ کر پیٹ بنالیں اور چہرے پر لگادیں تقریباً آدھ گھنٹہ بعد تویہ بھگو چہرہ صاف کر لیں یہ ماسک آپ کی جلد میں حیرت انگیز دلکشی اور رعنائی پیدا کر دے گا جلد پہلے سے زیادہ نرم ملائم اور کھلی نظر آئے گی اس ماسک میں شہد بھی ملایا جاسکتا ہے بعد میں ہاتھوں میں تھوڑا گلاب عرق ڈال کر چہرے پر مل لیں۔ بچنے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے اینٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے رات کو بچنے کی دال بھگو دیں صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں جب عمدہ کریم بن جائے تو چھنی کے پیالے میں ڈال کر لیڈوں کا رس ایک چمچ شامل کر لیں اس مرکب کو چہرے اور جسم کے نظر آنے والے حصوں پر ملیں بدن کی حدت سے مرکب کچھ ہو جائے تو کسی اچھے صابن سے غسل کریں اس سے سانولی سلونی رنگت کا نکھارنا اور ایک لازوال چمک کا پیدا ہونا لازمی ہے انشاء اللہ تعالیٰ۔

ماہنامہ "عقربى" سے رابطے کیلئے مندرجہ ذیل نمبر استعمال کریں  
فون: 0304-4177637، 042-7552384، موبائل:

## خدا اور انسان

☆ ہر بے وقوف یہ گن سکتا ہے کہ ایک سیب میں کتنے بیج ہیں  
☆ صرف خدا یہ جانتا ہے کہ ایک بیج میں کتنے سیب ہیں۔  
☆ خدا کے بارے میں زیادہ شکوک و شبہات نہ کریں کیا پتہ  
وہ کہہ دے کہ تم ذرا ادھر آؤ ناں! میں تمہارے سارے  
شکوک مٹا دوں گا۔

☆ اگر آپ خدا کے اتنے قریب نہیں ہیں جتنے ہوا کرتے  
تھے تو ذرا سوچئے کہ دور کون گیا ہے؟

☆ خدا کو سمجھنا آسان ہے اگر ہم اس کی وضاحت کرنے کی  
کوشش نہ کریں۔

☆ ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو دوسرا کھل جاتا ہے مگر ہم بند  
دروازے کے غم میں ایسے پڑے ہوتے ہیں کہ ہمیں کھلا  
دروازہ نظر نہیں آتا۔

☆ کیا خدا کے کسی منکر نے کبھی سوچا کہ اگر خدا نہ ہوتا تو خدا  
کے منکر بھی نہ ہوتے۔

☆ خدا کی طرف ایک بھی ہو تو وہ بھی اکثر بیت ہے۔  
☆ خدا نے وقت تخلیق کیا تاکہ کوئی ایسی جگہ ہو جہاں ماضی  
کو دفن کیا جاسکے۔

☆ اچھے لوگ جنت میں جانے کے لئے کبھی اتنی محنت نہیں  
کرتے جتنی برے لوگ جہنم میں جانے کے لئے محنت  
کرتے ہیں۔

☆ جب قدرت کسی کو مستقل بے چین رکھنا چاہتی ہے تو  
اسے ضرورت سے زیادہ عقل دے دیتی ہے۔

☆ کل سے مت ڈرو کیونکہ خدا پہلے ہی وہاں موجود ہے۔  
☆ دماغی سکون کے لئے ضروری ہے کہ انسان کائنات کے  
جزل منجزل کے عہدے سے مستغنی ہو جائے۔

☆ انسانوں کا بنیادی مسئلہ یہ ہے کہ وہ برائیوں کے نتائج  
سے تو بچنا چاہتے ہیں برائیوں سے نہیں۔

☆ افسوس! جب برائیاں ہمیں چھوڑ جاتی ہیں تو ہم فخر کرنے  
لگتے ہیں کہ ہم نے برائیاں چھوڑ دی ہیں۔

☆ سمجھ لیں کہ آپ نے خود اپنا خدا بنا لیا ہے جب آپ کو  
یہ معلوم ہونے لگے کہ ہر وہ شخص جس سے آپ نفرت کرتے  
ہیں خدا بھی اس سے نفرت کرتا ہے۔

☆ ہمیں یقین ہے کہ خدا ہمارے ساتھ ہے۔ اس سے  
زیادہ اہم سوال یہ ہے کہ کیا ہم خدا کے ساتھ ہیں؟

(خانہ جنگی کے دوران لیکن کا ایک وفد کو جواب)

☆ اللہ تعالیٰ کا ایک بڑا کرم یہ بھی ہے کہ ہماری اکثر  
آرزوئیں پوری نہیں ہوتیں۔

# بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

حلقہ ختم ہو جائیں گے۔

(۷) ہاتھ اور پاؤں آپ کی توجہ چاہتے ہیں

کچھ لوگ اپنے چہرے پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں لیکن ہاتھ  
اور پاؤں بھی آپ کی توجہ کے طالب ہیں کیونکہ یہ ہمارے  
جسم کے اہم عضو ہیں اور پھر یہ سامنے والے سے پوشیدہ  
نہیں رہ سکتے اس لئے ضروری ہے کہ ہم ہاتھ اور پاؤں کی  
صفائی کا خاص خیال رکھیں اور ہاتھ میں کم از کم ایک مرتبہ  
ہاتھ اور پاؤں پر بے بی آئل کا مساج ضرور کریں ہاتھ پر  
لیموں کا رس سفید گیسرین اور گلاب کا عرق ملا کر لگانے سے  
ہاتھ ملائم ہو جاتی ہیں پاؤں پر اگر آپ زیتون کے تیل میں  
لیموں کا رس ملا کر مالش کریں تو بھی پاؤں ملائم ہو جائیں  
گے۔

(۸) گلاب کی پگھڑی جیسے ہونٹ: گلاب کی

پتیوں کو پیس کر دودھ میں ملا لیں اور انہیں اچھی طرح مکس کر  
کے روزانہ رات کو ہونٹوں پر لگائیں کچھ عرصے بعد اس  
کے نتائج دیکھ آپ دنگ رہ جائیں گے۔ آپ کے ہونٹ  
گلاب کی پگھڑی جیسے ہو جائیں گے۔

(۹) جھریوں سے نجات زیادہ مشکل نہیں

اگر آپ کے چہرے پر جھریاں ہوں تو آپ کو روغن  
بادام یا سرسوں کے تیل کی مالش کرنی چاہیے چہرے پر  
تیل لگا کر انگلیوں کے پوروں سے دائرے کی شکل میں  
مالش کریں۔ کچھ دنوں ایسا کرنے سے آپ کی جھریاں  
ختم ہو جائیں گی۔

(۱۰) دانت بنے موتی جیسے: دانتوں کو سفید اور

چمکدار بنانے کے لئے لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں اور  
ان میں نمک ملا کر رکھ لیں اس سفوف سے دانت صاف  
کریں سارا تیل اور رنگدہ دور ہو جائے گی اور دانت موتیوں  
کی طرح کھل اٹھیں گے۔

(۱۱) گلاب سا چہرہ: اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا

چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھے تو اس کے لئے آپ کو  
ہمارے طریقے پر عمل کرنا ہوگا گیہوں کا آٹا آدھا پاؤنٹین  
آدھا پاؤنٹین دو تولہ گسترے کے خشک چھلکے ایک چھٹانک  
صندل سفید ایک تولہ سب باریک پیس کر آٹے میں ملا لیں  
اور کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ ہر روز یہ امٹن دودھ یا پانی  
میں شامل کر کے لٹی سی بنا کر چہرے پر پندرہ منٹ تک  
آہستہ آہستہ مل لیں۔

(۱) گھٹاؤں جیسے بال: سرسوں اور زیتون کا تیل ہم

وزن ملا کر کسی بوتل میں رکھ لیں اور ہفتے میں دو بار اس تیل  
سے سر کا ارج کریں۔ یقین کریں آپ کے بال بھی  
گھٹاؤں جیسے ہو جائیں گے۔

(۲) لیا آپ خشکی کی وجہ سے پریشان ہیں:

☆ اگر خشکی ہو تو اس سے منہ پر مہاسے نکلنے لگتے ہیں اور  
پھر بالوں کی جڑیں بھی کمزور ہو جاتی ہیں لیکن اب خشکی کوئی  
مسئلہ نہیں رہی ہے خاص ناریل کے تیل میں لیموں کا عرق  
ملا کر بالوں میں لگانے سے آپ کی خشکی غائب ہو سکتی ہے۔

(۳) حسن و جمال: ایک انڈہ تو ذکر اس کی زردی کسی

بیالے میں الگ کر لیں اس میں دو چائے کے چمچے روغن  
بادام ملا لیں ایک چائے کا چمچ لیموں کا عرق شامل کر لیں پھر  
ان سب چیزوں کو اچھی طرح پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے  
پھر اسے آہستہ آہستہ چہرے پر ملیں۔ دس بارہ منٹ تک لگا  
رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں یہ عمل آپ اگر  
پابندی سے کریں گی تو آپ کی سرخ و سفید رنگت دوسروں کو  
ایک بار پھر مڑنے پر مجبور کر دے گی۔

(۴) کیا آپ پلکیں لمبی کرنا چاہتی ہیں؟

لمبی پلکیں سبھی کو اچھی لگتی ہیں اگر آپ کی پلکیں لمبی نہیں ہیں تو  
فکری کوئی بات نہیں ہے آپ روزانہ رات کو سوتے وقت  
ناریل یا زیتون کا تیل روٹی کی مدد سے پکوں پر لگائیں فرق  
آپ خود محسوس کریں گی۔

(۵) ارے! یہ چہرے پر کیل مہاسے کیوں:

کیل مہاسے آپ کے چہرے کا سارا حسن غارت کر دیتے  
ہیں لہذا ضروری ہے کہ اس سے چھٹکارا حاصل کیا جائے۔  
جن لوگوں کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں۔ انہیں چکنی  
گرم اور کھٹی چیزیں کھانے سے پرہیز کرنی چاہئے پیاز گورگڑ  
کر سرکہ میں ڈال دیں اور اسے سرکہ میں چند گھنٹے پڑا رہنے  
دیں۔ پھر اس مخلول کو کیل مہاسوں پر لگائیں۔ آپ کے کیل  
مہاسے بہت جلد دور ہو جائیں گی۔

(۶) حلقوں سے خوبصورتی ختم نہ ہونے دیں

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑھ جائیں تو یہ چہرے کی  
خوبصورتی کو ختم کر دیتے ہیں اس لئے ان کو ختم کرنے کی  
تدبیر کرنا چاہئے سب سے پہلے زیادہ پانی اور مکمل نیند پر توجہ  
دیں۔ اس کے علاوہ کھیرے کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ  
کیلئے آنکھوں پر رکھ کر لیٹ جائیں اس طرح کرنے سے



# بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات

## نکے نوجوانوں کی سات عادات

نوجوان ملک و ملت کا سرمایہ ہیں، دین ہو یا دنیا ہر میدان میں نوجوانوں کی اشد ترین ضرورت ہوتی ہے اور باکمال جوان ہونے کے لئے مندرجہ ذیل سات عادات کو چھوڑنا ہوگا کیونکہ ان عادات کے حامل نوجوان نکمے ہوتے ہیں۔

**پہلی عادت۔۔۔ رد عمل:** اپنے تمام مسائل کا ذمہ دار والدین، اساتذہ، ہمسایوں، دوستوں، حکومت یا کسی اور کو قرار دیں اپنی زندگی کی ذمہ داری نہ لیں جانور کی طرح رہیں بھوک لگے تو کھالیں اگر کوئی گالی دے تو جواباً اسے بھی گالی دیں۔ اگر کوئی عمل غلط لگے تو اسے کر گزریں۔

**دوسری عادت۔۔۔ انجام سے بے پروائی:** منصوبہ بندی سے پرہیز کریں۔ کسی قیمت پر مقاصد وضع نہ کریں نہ کل کے بارے میں سوچیں اپنے افعال کے نتائج بارے فکر مند کیوں ہوا جائے؟ حال کیلئے زندہ رہیں وقت ضائع کریں گویا ”بابر بہ پیش کوش کا عالم دوبارہ نیست“

**تیسری عادت۔۔۔ اہم کام کل پر چھوڑنا:** آپ کی زندگی میں جو کام اہم ہے اسے اس وقت تک انجام نہ دیں جب تک وقت اچھی طرح ضائع نہ ہو جائے۔ آج کا کام ہمیشہ کل پر چھوڑیں لیکن رکھیں کہ لا حاصل کاموں کی باری کار آمد افعال سے پہلے ہے۔

**چوتھی عادت۔۔۔ منفی سوچ:** ہر قیمت پر کامیابی حاصل کریں چاہے کسی کو نقصان ہی کیوں نہ پہنچانا پڑے۔ زندگی کو فضول مقابلہ سمجھیں اور کسی شخص کو کامیابی حاصل نہ کرنے دیں کیونکہ وہ کامیاب ہو گیا تو آپ ناکام کہلائیں گے۔

**پانچویں عادت۔۔۔ پہلے بولنا پھر سننے کی اداکاری کرنا:** آپ منہ کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں اس لئے اس کا بھرپور استعمال کریں۔ ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ نے بے حد بولنا ہے کسی معاملے کے بارے میں اپنا نقطہ نظر ہمیشہ پہلے بیان کرنا ہے۔ جب آپ کو یقین ہو جائے کہ ہر شخص آپ کے خیالات جان گیا ہے تو پھر دوسروں کی بات سننے کی اداکاری کریں۔

**چھٹی عادت۔۔۔ عدم تعاون:** ہمیشہ یہی خیال کریں کہ دوسرے لوگ مافوق الفطرت ہیں۔ کیونکہ وہ آپ سے مختلف ہیں لہذا ان کے ساتھ کیوں چلا جائے۔ اکٹھے کام کرنا تو کتوں کی عادت ہے۔ چونکہ آپ کے پاس بہترین خیالات ہیں اس لئے آپ ہر کام اکیلے اور بہترین انداز میں کر سکتے ہیں۔۔۔ بس اپنے آپ میں رہیں۔

**ساتویں عادت۔۔۔ ذہنی پرگندگی:** زندگی میں اس قدر مصروف ہو جائیں کہ آپ کے پاس اپنے افعال پر ایک

نظر ڈالنے اور ان میں رد و بدل کا وقت بھی نہ رہے مطالعہ سے پرہیز کریں، اور کوئی نئی بات بھی نہ سیکھیں، کسی کام کی مشق کو طاعون جیسی مہلک وبا سمجھیں نیز اچھی کتابوں، فطرت اور ہر ایسی شے سے دور رہیں جو آپ کو متاثر کر سکتی ہو۔ جیسا کہ آپ نے دیکھا مندرجہ بالا عادات تباہی کا تیر بہدف نسخہ ہیں۔ ابھی تک ہم میں سے بے شمار لوگ انہی عادات کا شکار ہیں (میں بھی ان میں شامل ہوں) اور ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ عادات زندگی کو متعفن کر دیتی ہیں۔

**عادات کی حقیقت کیا ہے؟** عادات سے مراد وہ کام ہے جو ہم باقاعدگی سے کرتے ہیں مگر اکثر اوقات ہمیں اندازہ نہیں ہوتا کہ ایسا کرنا ہماری عادت بن چکا ہے۔ یہ ایک غیر ارادی فعل ہے کچھ عادات اچھی ہیں مثلاً۔ ☆ باقاعدگی سے ورزش کرنا ☆ مستقبل کی منصوبہ بندی کرنا ☆ دوسروں کی عزت کرنا کچھ عادات بری بھی جاتی ہیں مثلاً۔۔۔

☆ احساس کمتری ☆ دوسروں پر الزام تراشی۔

☆ کچھ عادات معنی نہیں رکھتیں جیسا کہ۔۔۔

☆ رات کے وقت نہانا ☆ کانٹے سے وہی کھانا

☆ رسالے کو آخر سے پڑھنا شروع کرنا۔ عادات ہمیں بنایا جا سکتی ہیں ہم جو کام باقاعدگی سے کرتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں معروف ادیب سیموئلز سائلر کے الفاظ میں:

☆ خیال کا بیج بوؤ تم عمل کا ٹوٹو گے، عمل کا بیج بوؤ عادت کا ٹوٹو گے عادت بوؤ تو کردار کا ٹوٹو گے کردار بوؤ گے تو مقدر کا ٹوٹو گے۔

☆ خوش قسمتی سے آپ اپنی عادات کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہیں اسلئے اپنی تقدیر بدل سکتے ہیں مثال کے طور پر اپنے بازوؤں کو کشیں اب انہیں مخالف سمت میں کھولیں آپ کو ایسا کرنا کیسا لگے گا؟ پہلی مرتبہ ایسا کرنا کچھ عجیب محسوس ہوگا مگر مسلسل تیس روز یہ عمل دہرانے سے آپ کو اس میں کوئی عجیب بات نظر نہ آئے گی جتنی کہ آپ اس کے بارے میں سوچنا تک چھوڑ دیں گے اور ایک مرحلے پر ایسا کرنا آپ کی عادت بن جائیگی۔ آپ بری عادات کو اچھی میں بدل سکتے ہیں اگرچہ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا تاہم ممکن ضرور ہے۔ اس سلسلے میں درج ذیل عادات آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لاسکتی ہیں۔ زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے والی عادات:

☆ اپنی زندگی پر قابو پائیے ☆ دوستوں سے تعلقات مزید بہتر بنائیں ☆ واضح فیصلے کیجیے ☆ والدین کے ساتھ چلیں ☆ بری عاداتوں پر قابو پائیں ☆ اپنی اقدار

ترجیحات اور مقاصد متعین کیجیے ☆ کم وقت میں زیادہ کام کریں ☆ خود اعتمادی پیدا کریں ☆ خوش رہیں ☆ پڑھائی، دوستوں اور دیگر معمولات میں توازن رکھیں۔ (غیر معمولی نوجوانوں کی سات عادات)

## گہری نیند کے چند اصول

خراب کرنی ہیں کافی کے اثرات کھنٹوں جسم میں رہتے ہیں نیز ان کے استعمال نہ کرنے سے آپ کو رات کو پیشاب بھی نہیں آئے گا

سونے کے کمرے کو پرسکون بنائیں: اس میں شور نہیں ہونا چاہیے نہ یہ زیادہ گرم اور نہ زیادہ ٹھنڈا ہو اسے کمپیوٹر اور دوسرے آلات سے پاک رکھیں بستر پر بیٹھ کر دفتر کا کام نہ کریں اس کمرے کو صرف اور صرف سونے کیلئے استعمال کریں۔

سونے سے پہلے چوری ڈاکے والی خبریں نہ سنیں: سونے سے پہلے اس دن کے کچھ ختم کر لیں اگلے دن کا پروگرام بنالیں اور جرائم کی خبریں وغیرہ نہ سنیں اور نہ پڑھیں

## مزے دار کھانوں

☆ حسب ذائقہ نمک مرچ بغیر بالائی کے وہی یا لیموں کے ساتھ یہ ایک اچھی ڈش بن جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو ان میں ابلی مرچی کے گوشت کی دھجیاں بھی شامل کر سکتے ہیں۔

☆ نوڈلز: حسب معمول ابال کر ان میں ادھر کہ لہسن مرچ اور پیاز ملا کر استعمال کیجئے سویوں کی طرح ان میں بھی ابلی وال اور سبزیاں شامل کی جاسکتی ہیں واضح رہے کہ ان مسالوں میں چکنائی نہیں ہوتی۔ یہ خوشبودار مزہ تو دوہلا کرتے ہی ہیں جسم میں استحالے (بینا بولزم) کا عمل بھی تیز کر دیتے ہیں۔ اس طرح وزن کم ہوتا ہے، قصہ مختصر یہی ہر کھانے مختلف انداز میں سوچو جو بھ سے کام لے کر ذائقہ دار بنائے جاسکتے ہیں کم حراروں والے غذائی اجزاء مزے دار بنا کر کھائیے، آپ دیکھیں بھی ہوں گے اور کمزور ہونے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

## طاقتی

☆ مایوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ ☆ علاج حضرات کی جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ☆ صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ☆ صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ☆ طاقتی کے سائیڈ افیکٹ نہیں۔ ☆ اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ☆ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ ☆ ذہنی دباؤ، تھکنا اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ☆ معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کے لئے۔ ☆ پتہ لکھا ہوا جوابی لافانہ پیچ کر خواص طاقتی مفت حاصل کریں۔

## بھرپور نیند کے چند اصول

نیند اچھی صحت کا ایک لازمی حصہ ہے دن بھر کی بے آرامی اور تھکان کو نیند جتنا بحال کر سکتی ہے اور کوئی چیز نہیں کر سکتی اس حقیقت کے باوجود جسے تمام لوگ بخوبی جانتے ہیں ۱۰۰ ملین امریکی کسی نہ کسی صورت میں بے خوابی کا شکار ہوتے ہیں ہر چھ آدی کو مزمن بے خوابی کی تکلیف ہے بے خوابی سے دن کو نہ صرف غنوغی کے دورے پڑتے ہیں بلکہ تھکان محسوس ہوتی ہے جن لوگوں کا کام ایسا ہوتا ہے کہ رات اور دن کو کام کی شفٹیں بدلتے رہتے ہیں ان کے مسائل زیادہ سنگین ہیں انہیں مرض قلب بد نشی وغیرہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے

**گہری نیند:** خوش قسمتی سے خواب اور بے خوابی پر اچھی خاصی تحقیق ہو چکی ہے تحقیق کاروں نے مندرجہ ذیل نکات تجویز کئے ہیں:

**بے فکری سے رہیں:** تناؤ اور فکر و تشویش میں نہ رہیں اعصاب پر فکر کو سوار نہ کریں بات بات پر سنجیدہ نہ ہو جائیں چیزوں کو برداشت کریں اگر آپ اس قسم کے آرام و سکون پر قابو پالیں تو آپ کو سوتے وقت کروٹیں نہیں بدلتی پڑیں گی آپ جلد سو جائیں گے: نظام الاوقات کی پابندی کریں کبھی دیر سے سونا کبھی جلدی سونا کبھی پہلے کھانا تناول کرنا کبھی دیر سے اس قسم کی بد نظمی اور بے ضابطگی جو لگے بندھے نظام توڑ دیتی ہے نیند کے حق میں بہت بری ثابت ہوتی ہے ہمیشہ مقررہ وقت پر سوئیں اور مقررہ وقت پر اٹھیں خواہ چھٹی کا دن ہی کیوں نہ ہو اگر آرام کرنا مطلوب ہے تو پہلے غسل ناشتہ وغیرہ اپنے مقررہ وقت پر کر لیں پھر آرام کریں۔ **قیلولے کو مختصر رکھیں:** اگر آپ قیلولہ کرنے کے عادی ہیں تو اس کو مختصر رکھیں زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ ورنہ رات کو نیند نہیں آئے گی قیلولہ بستر پر مناسب ہوتا ہے۔

**ورزش کریں:** جب گاڑیاں اور موٹر کاریں نہیں تھیں تو لوگ لمبے لمبے فاصلے طے کرتے گھر کے کام خود کرتے اس لئے دن بھر میں ان کی اتنی ورزش ہو جاتی کہ ادھر لیٹے ادھر خراٹے بھرنے لگے اب غریب آدی بھی پیدل نہیں چلتے ایک سے دوسرے اسٹاپ تک بس سے سفر کرتے ہیں گھر کا کوئی کام نہیں کرتے اس آرام پسندی نے امیرو غریب سب کو کاہل بنا دیا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ آپ روزانہ ورزش کریں یا پیدل چلیں کم از کم ۲۰ منٹ روزانہ پینا آئے گا اعضا کھلیں گے تو رات کو نیند آئے گی۔

**مشروبات کے معاملے میں احتیاط کریں:** مشروبات کافی چائے کو لاسونے سے دو گھنٹے پہلے بند کر دیں یہ چیزیں نیند کو (بقیہ صفحہ نمبر ۲۷ پر ملاحظہ فرمائیں)

## مزے دار کھانوں سے وزن میں کمی

کے برخلاف بے چھٹے آٹے کی چارونس کی ایک چپاتی میں ۳۰۰ حرارے ساڑھے ۸۶ گرام چکنائی اور چار گرام ریشہ ہوتا ہے۔ ڈبل روٹی کے مقابلے میں چپاتی سے پیٹ زیادہ دیر بھر رہتا ہے آپ اس سے الٹی دال اور سبزیاں بھی مزے سے کھا سکتے ہیں۔

**مرغی:** ہمارے ہاں یوں بھی کھال اتری مرغی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے جب کہ عرب اور مغربی ملکوں میں جو مرغی کھال سمیت کھائی جاتی ہے اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے کھال اتری مرغی کے سینے کے تین اونس مکڑے میں (جسے آگ پر سیکا گیا ہو) ۱۳۰ حرارے ہوتے ہیں اور اس میں پروٹین بھی خوب ہوتا ہے کھال اترنے کے باوجود اس میں ۳۴۳ گرام چربی بھی ہو سکتی ہے۔ یہ مقدار کم ہی ہوتی ہے۔ دراصل آگ پر بھوننے کے دوران اس کے کپکنے کا عمل تیز کرنے کے لئے اس پر لگایا جانے والا گھی اسے زیادہ چکنا کر دیتا ہے۔ اس سے بچنا چاہیے۔

**بہی:** جب موسم ہوا ایک تازہ بہی جھپکے کے ساتھ کھائی چاہیے اس طرح اس سے صرف ۵۰ حرارے ملیں گے جب کہ چکنائی محض ایک گرام ہوگی بہی (pears) میں بھی کیلے کی طرح پوٹاشیم خوب ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ یہ مٹاپا کم کرنے کی تاثیر بھی رکھتی ہے۔

**بینگن کا سوپ:** بھوک مٹانے کے لئے مرغ کی ہڈی میں گلائے ہوئے بینگن کے مکڑے اسے مزے دار بھی بناتے ہیں اور اس طرح پیٹ بھی بھر جاتا ہے۔ اس میں چکنائی اور کولیسیرول دونوں ہی کم ہوتے ہیں آپ اس میں ایک دو انڈوں کی سفیدی بھی ملا سکتے ہیں۔ اچھے ایک کپ سوپ میں ۱۹۰ حرارے اور محض ایک گرام چکنائی ہوتی ہے۔

**چائنا گراس:** چائنا گراس سے فالودہ تیار کیا جاتا ہے اور یہ چکنائی سے خالی ہوتا ہے اسے جمانے کے بعد باریک مکڑے کر کے اس میں کوئی مناسب شربت یا سترے کیونکا رس ملا کر برف ڈال کر پیئیں۔ طبیعت اس سے تازہ بھی ہو جائے گی اور پیٹ بھرے ہونے کا احساس بھی حاصل ہوگا۔ اس میں کل ۷۰ حرارے ہوتے ہیں۔

**سویاں:** سویاں عید پر ہی نہ کھائیے انہیں اہل کرنو ڈلڑی طرح نمکین بنا کر بھی کھایا جاسکتا ہے ایک پیالی الٹی سویاں میں مشکل سے ۱۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔ آپ انہیں سبزیاں ملا کر بھی کھا سکتے ہیں مٹک مسور کی الٹی دال ہرے دھنیے اور (بقیہ صفحہ نمبر ۲۷)

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور معالج بھی چاہتا ہے کہ آپ اپنا وزن کم کریں تو ایک طریقہ تو یہ ہے کہ عام روش کے مطابق بے مزہ الٹی سبزیاں کھائی جائیں کالی کڑوی چائے پی جائے اور دس پندرہ روز میں وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ ناطقتی و توانائی میں کمی کر کے اپنا حلیہ بگاڑ لیا جائے ناطقتی اس حد تک طاری کر لی جائے کہ آنکھوں کے گرد جلتے پڑ جائیں چہرے کا رنگ پھیکا پڑ جائے اور لوگ پوچھنے لگیں آپ بیمار تو نہیں ہیں؟ وزن کم کرنے کے لئے قدرت کی عطا کردہ کئی نعمتیں کھا کر بھی کمزور ہوئے بغیر یہ مقصد حاصل کیا جاسکتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو اپنی غذا سے کم از کم ۵۵ فی صد نشاستے دار اجزاء (کاربوہائیڈریٹس) حاصل ہوں یعنی آپ اسے سبزیوں پھلوں اناج اور آٹے وغیرہ سے حاصل کریں آپ کی غذا سے پروٹین ۱۵ فی صد اور چکنائی ۳۰ فی صد ملتی رہے، اب سوال یہ ہے کہ آپ کیا کھائیں گے؟ یقیناً پہلے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پسندیدہ بھاری اور روغنی اشیاء سے بچیں اور ان چیزوں پر توجہ دیں جنہیں اب تک آپ نامناسب یا بے ذائقہ قرار دیتے آئے ہیں وزن کم کرنے کے سلسلے میں اصل رکاوٹ یہی ہوتی ہے کہ ہم پسند اور ناپسند کے چکر میں پڑ کر اپنا مقصد حاصل کر پاتے۔ تھوڑے غور و فکر سے اندازہ ہو جائے گا کہ بہت سی اشیاء ایسی ہیں جنہیں منہ بنائے بغیر کھایا جاسکتا ہے۔

**کیلہ:** کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہوتا ہے کہ جسے کھا کر بلڈ پریشر کم کیا جاسکتا ہے اس میں صرف ۶۰ حرارے ہوتے ہیں یہ مزے دار بھی ہوتا ہے اور خوشبودار بھی۔ اسے کھا کر آپ پیٹھے کی طلب بھی پوری کر سکتے ہیں اسے فیوڈز میں ٹھنڈا کر کے سیب کا رس ملا کر کھائیے۔ اس سے آپ کو صرف ۱۲۰ حرارے ملیں گے۔ اس میں چکنائی بالکل نہیں ہوتی۔ آپ اس میں کیونیا رس بھری کے مکڑے ملا کر بھی کھا سکتے ہیں۔ **خر بوڑھ:** نارنگی رنگ کا خر بوڑھ خوشبودار ہی نہیں ہوتا ذائقہ دار بھی بہت ہوتا ہے۔ یہ مفید غذائی اجزاء سے بھرا ہوتا ہے اس کی ایک پیالی مکڑوں سے آپ کو ایک کیلو کے برابر حیاتین ج (وٹامن سی) مل سکتا ہے اس میں ریشہ تو ہوتا ہی ہے مٹا کیروٹین بھی ہوتا ہے جو آنکھوں کی صحت اور جسم کی قوت مدافعت میں استحکام کیلئے ضروری ہوتا ہے خر بوڑھ میں صرف ۳۰ حرارے ہوتے ہیں رہ گئی چکنائی تو یہ محض ایک گرام ہوتی ہے۔

**چپاتی:** ہم بن ڈبل روٹی شیر مال کو بلکی غذا میں شمار کرتے ہیں حال آنکہ ان میں گھی شکر وغیرہ بھی ملائی جاتی ہے۔ اس

# روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور دکھ بھری کہانیاں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈرے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا صل تجویز کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پیسہ لکھا ہوا ہے جو ابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا شیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

## اپنا مکان ہو جائے

محترم جناب حکیم صاحب: امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے عرض ہے کہ روٹی وغیرہ کی دکان ہے کام بالکل نہیں ہوتا کہ کرایہ دیا جائے مہربانی فرما کر کچھ وظیفہ بتائیں اور گھر کے لئے بھی کوئی وظیفہ بتائیں تاکہ اپنا مکان اللہ تعالیٰ دے کسی کے مکان میں رہ رہے ہیں۔

**جواب** سورۃ قریش ۳۱۳ بار مع بسم اللہ صبح و شام نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد پڑھئے مستقل مزاجی سے یہ وظیفہ پڑھیں یہ عمل رزق اور پریشانی کے لئے لا جواب ہے توجہ دھیان اور اخلاص سے پڑھیں۔

## بچوں کا والد اور بیوی بچے

مدیر صاحب: ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں بیماریوں اور پریشانیوں نے ڈیرہ ڈال رکھا ہے ہماری بشریہ کی شادی ہوئے تقریباً ۸ سال ہو گئے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے ان کو دو بچے بھی دیے ہیں لیکن بچوں کا والد بیوی بچوں میں ذرا بھی دلچسپی نہیں لیتا اور دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیتا ہے اور نہ ہی ان کو خرچ وغیرہ دیتا ہے آپ حکیم بھی ہیں اور اللہ والے بھی ہیں ہمارے اس مسئلے پر غور کریں ہم آپ کو بہت ساری دعائیں دینگے آپ ہمارے لئے دعا بھی کریں اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا اجر دینگے

**جواب** تمام مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی طرف دھیان اور توجہ سے ہے آپ سورہ توبہ کی آخری آیت جسی اللہ سے آخر تک ۱۰ بار صبح و شام پڑھیں خوب توجہ اور دھیان سے پڑھیں اور یقین سے اپنی مشکلات کا تصور کر کے پڑھیں اٹھتے بیٹھتے خوب پڑھیں۔

## بچوں کا والد اور بیوی بچوں

روحانی دنیاوی تکالیف کا رو بار بند جائیداد مقدمہ ۵ لاکھ روپے تک کی امید ہے مقدمہ کی نظر ہے بیوی بچی بیمار ہے ایک بچہ M.Sc. کئے ہوئے ہے بے روزگار ہے دوسرا بچہ کمپیوٹر انجینئرنگ کر رہا ہے مختلف لوگوں کے پاس ۱۵ لاکھ روپے چھپے ہوئے ہیں ادائیگی نہیں ہو رہی بڑے بچے کیلئے U.N.O اور دیگر محکموں میں نوکری کی کوشش ہے مگر کام نہیں سے ہوتا نظر نہیں آتا بعض عالموں سے معلوم ہوا ہے کہ جادو

کے ذریعے بندش ہے مجھے توڑ کا کوئی سلیقہ نہیں آتا مجبوری اتنی ہے کہ آپ کے پاس قرض لے کر آیا ہوں کچھ جائیداد بچنے کی کوشش ہے مگر بک نہیں رہی

**جواب** آپ کا روحانی تجربہ کیا ہے ہر طرف بندش ہی بندش نظر آتی ہے۔ تکالیف بہت زیادہ ہیں۔ آپ سورۃ "اذا جاء نصر اللہ" پڑھیں اور مستقل مزاجی توجہ اور دھیان سے پڑھیں ۱۲۱ بار صبح و شام تمام گھر والے پڑھیں۔ اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے "یا عزیز یا قدیم" کا ورد کریں۔ ہر جمعرات بڑا گوشت پرندوں اور بیویوں کو ڈالیں

کسی نے کہا جادو ہے (ش۔ ر)

جس کی عمر ۲۱ سال ہے ایک سال پہلے اچانک ناگوں کی تکلیف میں مبتلا ہو گیا پہلے ٹیٹ ٹھیک ٹھیک ڈاکٹر نے کہا پانی ہے کسی نے کہا جادو ہے فاج کا جادو کرایا گیا ہے ہم نے کافی وظیفے کئے کچھ بہتر ہو گیا گھٹنوں سے پانی بھی نکالا اب پھر تکلیف میں ہے گھٹنوں کی وجہ سے ناگوں کی جلد بھی خراب ہو گئی ہے جس سے پانی رستا ہے اور جم جاتا ہے اب کوئی کہتا ہے کہ بچے پر جادو نہیں ہے لیکن گھر پر ابھی بھی ہے گھر میں بہت پریشانی ہے امی ابو نماز روزہ بھی کرتے ہیں براہ کرم کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میرا بھائی مکمل صحت یاب ہو جائے ساری عمر دعائیں دوں گی والسلام

**جواب** آپ اپنے بھائی کا روحانی اور طبی علاج دونوں کرائیں معجون غشہ۔ اطریفل منڈی۔ اطریفل اسطخودس۔ اور مرہم خارش جدید ہمدرد یہ ادویات ہمدرد قرشی کی لے کر ادھر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق ۲ ماہ کم از کم مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ یہ مسئلہ دراصل اس کا خون کے فساد اور خرابی کا ہے اور غذائی بے اعتدالی بھی اس میں برا اثر رکھتی ہے لہذا آپ اپنی غذا کا خیال رکھیں کہ مصالحہ دار تلی ہوئی گرم چیزوں کا مکمل پرہیز کریں، بطور وظیفہ۔ "یا رحمن الدنیا یا رحیم الاخرہ" بکثرت پڑھیں اور مریض خود بھی پڑھے اور آپ بھی پڑھیں۔

مفلسی نے پریشان کر دیا ہے

کالم میں جو وظیفے آپ بتاتے ہیں کیا کوئی اور بہن بھائی اپنی پریشانی یا مقصد کے لئے کر سکتا ہے یا اسے اجازت لینا

ضروری ہے سینے میں چوٹی جماعت میں بھی تو اباجی فوت ہو گئے ۱۹۶۳ میں پھر میں نہیں انجیل آگئی گیارہویں میں ہوئی تو زمین کے تنازعہ پر امی اور بڑے بھائی کا قتل ہو گیا لیکن رہے ہم نہیں انجیل میں میرے ماموں نے میری شادی اپنی بیوی کے بھتیجے سے کر دی اس وقت میرے سرال والوں کے پاس پانچ مربع زمین تھی گاڑی تھی ٹریکٹر تھریشر نوکر چاکر سب تھے لیکن میرے میاں کما تے نہیں تھے سرشاراب خوب پیٹتے تھے آہستہ آہستہ زمین بک گئی میرے نام جو آدھا مربع کیا تھا وہ بھی ان لوگوں نے لے لیا لیکن اب یہ حال ہے کہ اگر کوئی خدا ترسی کرے تو گھر چلتا ہے ورنہ بیٹھے رہتے ہیں ساس سر اور میاں گاؤں میں رہتے ہیں میرے تین بچے ہیں بڑی لڑکی ہے وہ تین سال کی ہوئی تو میں اسے پڑھانے کے لئے ایک قریبی شہر آگئی میرے سرال والوں کے پاس تو کچھ تھا نہیں لیکن خالہ اور ان کے میاں نے مجھے خرچ دینا شروع کر دیا تھا ان کے سہارے میں رہی اب تین سال ہو گئے کہ ان کے شوہر وفات پا گئے میری خالہ کو ان کے بھائی نے گھر سے نکال دیا وہ بیچاری بھی دو سال ہوئے فوت ہو گئیں بھائی منور کے مرنے کے بعد دوسرے بھائی نے خرچ دینا شروع کر دیا ہے وہ پہلے دو ہزار دیتا تھا اب دو سال سے مجھے ہر یقان (سی) ہو گیا ہے تو اس نے تین ہزار کر دیا ہے بچے پڑھ رہے ہیں گھریلو حالات کی طرف سے پریشان رہتی ہوں بار بار کاروبار کر کے دیکھا ہے مگر ہر بار ناکامی ہوئی بچوں کے منہ سے بچا بچا کر کاروبار کرتی ہوں مگر ہر بار ناکام ہوئی جو بھی کاروبار کیا ہر بار ناکام ہوئی اب میں ہار کے بیٹھ گئی ہوں میرا میاں میرے پاس نہیں رہتا اپنی ماں کے پاس رہتا ہے میرے پاس آئے تو مجھے پیسے دے میں کہاں سے دوں مکان کا کرایہ بجلی کا بل گیس کا سلنڈر بچوں کی ٹیوشن سکول فیس اور اخراجات اتنا ہے کہ میں دوائی سے رہ جاتی ہوں رات دن اللہ اللہ کرتی ہوں اللہ سن ہی نہیں رہا اب آپ مجھے پڑھنے کیلئے کچھ بتائیں۔

**جواب** بہن آپ جیسی بیشار بہنوں کے خطوط موصول ہوتے ہیں دکھ ہوتا ہے پھر ایک چیز جو بار بار تجربے میں آتی ہے وہ یہ کہ اللہ تعالیٰ نے عورت کو بہت صبر اور ہمت دی ہے صرف اس عورت ہی کا کام ہے کہ وہ بیماری دن رات



حالات مصائب اور مشکلات کا سامنا بڑے دل اور جگر کے ساتھ کرتی رہتی ہے اللہ تعالیٰ آپ کو مزید صبر عطا فرمائے اور آپ کی مزید مدد فرمائے تمام حالات کو میں سامنے رکھ کر آپ کے لئے ایک دعا لکھ رہا ہوں اور ایک واقعہ بھی۔ یہ واقعہ میرے ایک محسن نے اپنے والد کے حوالے سے سنایا لاہور آسٹریلیا چوک کے ساتھ آسٹریلیا مسجد ہے وہاں ایک چھابڑی والا پھل لگاتا تھا وہ بزرگ گزر رہے تھے پھل والا دوڑا ہوا آیا اور ان کے پاؤں پڑنے لگے سخت غریب ہوں تنگ دستی ہے کچھ وظیفہ بتائیں گزارا نہیں ہوتا کئی کئی دن کھانے کو پریشان رہتے ہیں انہوں نے دعا بتائی۔ کچھ عرصے بعد اس نے پھلوں کا ٹھیلہ لگایا کچھ عرصے بعد ساتھ ہی ایک دکان بک رہی تھی وہ خرید لی اس طرح ایک اور دکان خریدی پھر ساتھ ہی ایک ہوٹل بک رہا تھی وہ خرید کر اس کو چلانا شروع کر دیا اس ہوٹل میں اتنا ہوتا تھا کہ صفائی کے وقت بھی بہت سارے لوگ دکان کے باہر انتظار کرتے تھے یہ سب اس دعا کی برکت سے ہے حدیث کا مفہوم ہے کہ ایک شخص نے غربت پریشانی اور مسائل کا شکوہ کیا تو حضور ﷺ نے یہ دعا فرمائی اور اس صحابی کا بتانا ہے کہ میں غنی ہو گیا مجھے ایک صاحب ملے ان کی کجرات میں پنکھوں کی فیکوی ہے کہنے لگے کہ گزشتہ ۲۵ سال سے یہ دعا پڑھ رہا ہوں تمام مسائل حل ہو جاتے ہیں کبھی رزق کی پریشانی نہیں ہوتی صرف دو واقعات لکھے ہیں اس دعا کے میرے پاس بے شمار واقعات ہیں وہ دعایہ ہیئت

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ  
وَ اكْفِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ  
صح و شام (مزید کسی حافظ قاری سے زیر برکتی کرالیں)  
۱۲۱ بار درود شریف ابراہیمی ۱۱ بار نہایت توجہ اور حضور قلب سے پڑھیں کم از کم نوے دن۔ میگزین میں شائع ہونے والے تمام وظائف کی تمام قارئین کو اجازت ہے

### مقابلے میں مالدار شخص

میرے مقابلے پر ایک مالدار شخص نے سکول کھول لیا ہے اور علاقے میں اس کا اثر رسوخ بھی زیادہ ہے کیونکہ اس کی برادری بھی زیادہ ہے جبکہ میرا اس پورے علاقے میں برادری کا کوئی گھر نہیں وہ آئے روز میرے خلاف پروپیگنڈہ تیار رکھتا ہے میں اس سے حسد نہیں کرتا میں تو صرف یہ چاہتا ہوں کہ میرے کاروبار پر اللہ کی رحمت رہے اللہ مجھے حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ اور انھی کی طرح اسلام کی خدمت کرنے کی توفیق دے آمین۔ رزق کی کشادگی اور صراطِ مستقیم کے لئے کوئی مجرب وظیفہ بتائیں۔

**جواب** آپ سورۃ فاتحہ اکیاسی بار روزانہ پڑھیں اور پڑھ کر تصور ہی میں اپنے مخالفین کے دلوں پر دم کر دیں خوب عمل ہے اور اسکی وجہ سے آپ کے تمام مسائل جلد از

جلد انشاء اللہ حل ہو جائیں گے کم از کم ۹۰ دن پڑھیں۔

### بہن بھائیوں میں نفرت

(نام: ع۔ ب۔ ش۔ رمیانوالی)  
میں سید فیملی سے تعلق رکھتی ہوں باپ وہ لوگ ہیں نماز روزہ کے پابند ہیں۔ ہم گیارہ بہن بھائی ہیں۔ بڑے 3 بھائی اور چار بہنوں کی شادی ہو چکی ہے میں سب سے چھوٹی ہوں اور میری عمر 28 سال ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک ہم لوگ کافی اچھی زندگی گزار رہے تھے الحمد للہ اللہ کا دیسا ب کچھ ہمارے پاس ہے علاقے میں کافی معزز اور امیر لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ بظاہر پرسکون اور خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں مگر چند سال سے ہمارے درمیان (بہن بھائیوں کے درمیان) نفرت بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ ہمارے سب سے بڑے بھائی جن کے پانچ بچے ہیں ہر وقت بھائیوں کو بہنوں کے خلاف اُکساتے رہتے ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ میرا اور میری بڑی بہن کا ہے ہم دونوں کو ماں باپ کے گھر ہونے کی وجہ سے کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہماری بڑی بہن بھی بھائیوں کو ہمارے خلاف کرتی رہتی ہے۔ پہلے خاندان میں شادیوں کا رواج تھا مگر اب ہم دونوں سے بڑی بہن کی شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے اور اب باقی دو بھائی اور دو بہنوں کی شادی بھی خاندان سے باہر کرنا چاہتے ہیں۔ جو کہ بڑے بھائی اور بہن کو ناپسند ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اکثر ہمارے درمیان جھگڑا کروا دیتے ہیں اور جس کی وجہ سے ہمارے دونوں بھائی ماں باپ سے بھی لڑنے لگتے ہیں۔ اور کوئی رشتہ ہو تو انکار کرتے ہیں اور جب بات ختم ہو جائے تو پھر ماں پر الزام دیتے ہیں کہ وہ شادیاں نہیں کرتی۔ غیر شادی شدہ جو بڑا بھائی ہے وہ روزگار کے سلسلے میں شہر سے باہر ہوتا ہے مگر جب بھی گھر آتا ہے تو اس سے ڈر لگتا ہے۔ جب سب گھر کے مرد اکٹھے ہو کر بیٹھیں تو ہم بہنوں اور امی کے خلاف باتیں کرتے ہیں اور ہماری کوئی بات نہیں سنتے۔ دوستوں کے گھروں میں جاتے ہیں اور ان کی ماں بہنوں کی تعریف کرتے ہیں اور ہم میں نقص نکالتے رہتے ہیں۔ بڑی بہن کی تعریف کرتے ہیں باقی سب کو بُرا کہتے ہیں جبکہ ہم بہنوں سے جو کوئی بھی ملتا ہے بہت تعریف کرتا ہے اور جہاں کہیں بھی جائیں بڑی عزت ملتی ہے سب قدر کرتے ہیں۔ خاندان بھر میں ہماری ہر طرح تعریف ہوتی ہے۔ ہم پڑھی لکھی ہیں میچور (بالغ) اور بھندار ہیں، فضول بات کرنا بھی بُرا لگتا ہے۔ ہم بہنوں نے بی۔ اے تک تعلیم حاصل کی ہے اور وہ بھی اپنے زور پر اپنی پاکٹ منی (جب خرچ) سے فیس دے کر پرائیویٹ پڑھی ہیں۔ میں نے اور مجھ سے بڑی بہن نے B.C.S کیا ہوا ہے مگر ملازمت کی اجازت نہیں ہے۔ اور اب ہماری پاکٹ منی بھی بند کر دی ہے۔ بھائی چاہتے ہیں کہ کوئی ایسا رشتہ جس میں سارے نقص نہ رہا ہوا ہو، لیکن جو اچھا رشتہ ملے اسے

وہ انکار کر دیتے ہیں۔

ہم لوگ (امی اور بہنیں) بہت وظائف کرتی ہیں۔ اللہ کے نام اور قرآنی آیات کے وظائف درود شریف کے لاکھ استغفر اللہ کے لاکھ اللہ اکبر کے لاکھ الحمد للہ کے لاکھ سورۃ مزمل کے وظائف اور دوسرے بہت سے وظائف مختلف آیات کا ورد ہر وقت اور مخصوص نام پر کرتے رہتے ہیں۔ بھائی اور باپ کو دم کر کے پانی پلایا ہے۔ میری امی کے ایک استاد تھے بہت بزرگ آدمی تھے ان سے دم لیا ہے مگر یہ مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے۔ شادیاں نہیں ہو رہی ہیں جس کی وجہ سے نفرت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب بڑے بھائی کی پلاننگ ہے کہ وہ ہم دونوں کو بھائیوں سے پٹوائیں مگر کبھی کبھی باہا سائیڈ لے لیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ابھی یہ نوبت نہیں آئی۔ میری دونوں بڑی بیایاں ہوئی نہیں بھی بھائیوں کی وجہ سے پریشان ہیں کیونکہ ان کے سرال جا کر ان کے ساس سریشا ہر سے کچھ نہ کچھ کہہ دیتے ہیں۔ جس سے جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مسئلہ اتنا الجھ گیا ہے کہ اب توجہ چاہتا ہے کہ خود کشی کر لوں یا کہیں بھاگ جاؤں۔ مگر خود کشی حرام ہے اور مایوسی گناہ۔ اسی لیے اللہ سے امید ہے کہ وہ ہمارے حق میں فیصلہ دے گا اور ہم سرخرو ہوں گی۔ آپ سے گزارش ہے کہ خط کے ملنے کے بعد جو اشارہ جاری ہو اس میں ضرور کوئی وظیفہ بتائیں۔

### جواب

بہن آپ کے اتنے مشکل مسائل کے لیے کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے، جتنی توجہ سے پڑھیں گی اگر آپ سورۃ مزمل 21 بار روزانہ یا کم از کم 11 بار روزانہ پڑھنا شروع کر دیں تو آپ کے تمام کام انشاء اللہ تعالیٰ مکمل ہو جائیں گے۔ جو وقت باقی وظائف پر لگاتی ہیں وہی وقت آپ سورۃ مزمل پڑھا دیں۔

### قیمتی رائے کا انتظار

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوق خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب ہاں ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوق خدا کے لئے نفع رساں ہے، آئیے آپ بھی اپنا حصہ ملائیے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہو سکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

# حاجت روائی، گمشدہ چیز کی بازیابی، مقدمہ میں کامیابی

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحُشی اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحُشی سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صاحبہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحُشی کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی ممکن کر سکی بن گئی۔

## اَلْمَلِكُ خَلَّالٌ

اوراد و وظائف

روشن ضمیری:

۲۶۲ یا کم از کم ۹۰ بار روزانہ ورد سے روشن ضمیری حاصل ہوتی ہے۔ اگر کوئی ۱۹ بار روزانہ پڑھے، مخلوق سے بے نیاز ہو جائے۔ گویا یہ اسم تسخیر حکام روشن ضمیری اور غناء ظاہر کے لیے مخصوص ہے۔

قبولیت دعا:

اگر اسم یَا مَالِک کو آٹھ ہزار ایک سو بار (۸۱۰۰) پڑھ کر دعائے قبول ہو۔

اپنی ذات اور صفات پر غلبہ کے لیے:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی فرماتے ہیں کہ جو شخص اس اسم پاک کا رنگ اپنے اندر لینا چاہتا ہو اور اپنے نفس کی مملکت اور قلب اور قالب پر قبضہ جمانا چاہے اور یہ کہ اپنے سب اعضاء اور سب قوتوں پر غلبہ حاصل کرے اور ان سب کو طاعت حق اور شریعت کا تابع بنائے، اس اسم پاک کی کثرت سے تلاوت کرے انشاء اللہ اپنے وجود کا بادشاہ بن جائے گا۔

حاجت روائی:

اس اسم پاک کا وظیفہ یَا مَالِک پڑھنے والا اللہ کے سوا اپنی حاجت کسی بادشاہ کے سامنے بھی پیش نہ کرے اور اللہ تعالیٰ کے سوا کسی کو اپنا حاجت روا نہ مانے گا۔

صاحب عزت ہو:

اگر کوئی اس مبارک نام کو تین ہزار بار روزانہ ہمیشہ پڑھا کرے گا اہل دنیا کی نظروں میں بہت عزت مند اور صاحب وجاہت ہوگا۔ بادشاہ و حکام اس کی بات کو غور سے سنیں گے۔ ظالم و جاہل شخص اس کے سامنے سختی سے نہ بول سکے گا۔

گمشدہ چیز کی بازیابی: اگر دس ہزار مرتبہ ”یَا مَالِکُ الْمُلْک“ پڑھا جائے تو گم شدہ چیز مل جائے گی یا دل کو صبر آجائے گا اور جو بے چینی مال کے گم ہونے سے تھی اس کی تکلیف جاتی رہے گی۔

مقدمہ میں کامیابی: رکسی کو مقدمہ کی وجہ سے سخت پریشانی ہو یا کسی دشمن سے خوف ہو تو ”یَا مَالِکُ الْمُلْک“ کا ختم تین روز تک اکیس ہزار دفعہ روزانہ کیا جائے انشاء اللہ مقدمہ میں کامیابی ہوگی اور دشمن پست ہوگا۔ اس کا طریقہ

ممالک وہ پاک ذات ہے جو اپنی ذات اور صفات میں ہر موجود اور غیر موجود شے سے بے نیاز ہے۔ بلکہ کوئی شے اپنی ذات و صفات، عدم و وجود اور حیات و بقاء میں اس سے مستغنی نہ ہو۔

انسان خالی ہاتھ دنیا میں آتا ہے اور خالی ہاتھ ہی جاتا ہے جب کہ اپنی زندگی میں بے شمار اشیاء کی ملکیت کا دعوے دار ہوتا ہے۔ خالی ہاتھ آنے اور جانے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کا دعویٰ غلط ہے اگر وہ حقیقی معنی میں مالک ہوتا تو اپنے ساتھ سب کچھ لانا اور مرنے پر بہت کچھ ساتھ لے جاتا۔ گویا حقیقت یہ ہے کہ اصل مالک کوئی اور ہی ہے۔ مگر موجودات اسی کی ملکیت ہے اور کسی کی نہیں۔ وہ بغیر کسی مدد اور اعانت کے تمام مخلوقات میں تصرف کرتا ہے۔ اس لیے حقیقی معنی میں ”اَلْمَلِکُ“ بھی وہی ہے۔ باقی ساری مخلوق مملوک ہے۔

وہی اصل مالک ہے وہی ہے اور وہی رہے گا۔ مالک حقیقی وہ ہے جس سے ملکیت کو سلب نہ کیا جاسکے اور ہمارے پاس حق ملکیت بالکل عارضی اور قفنی ہے۔ اس کے متعلق ہم کہہ سکتے ہیں کہ:

در حقیقت مالک ہر شے خدا است  
ایں امانت چند روزہ نزد ماست  
اَلْمَلِکُ لِلّٰہِ وَالْاَرْضُ لِلّٰہِ وَالْحُکْمُ لِلّٰہِ

ویسے تو انسانی ملکیت کے تمام دعوے موت کے آتے ہی ختم ہو جاتے ہیں اور پھر قیامت کے دن تو یہ تمام دعوے کرنے والے اپنے دعوؤں سے منحرف ہو جائیں گے۔ جب ارشاد الہی ہوگا:

لِیَٰنِ الْمُلْکِ الْیَوْمَ (آج ملک کس کا ہے) (المؤمن)  
اور جب جواب میں کوئی زبان بھی گویا نہ ہوگی تو خود ہی اللہ تعالیٰ فرمائیں گے:

لِلّٰہِ الْوَحِیْدِ الْفَقْہَارُ (اللہ واحد قہار کی ملکیت ہے)

(المؤمن)

”مَلِکُ“ وہ ذات ہے جو اپنی ذات اور صفات میں ہر موجود سے مستغنی ہو اور ہر موجود ہر چیز میں اس کا محتاج ہو خواہ ذات و صفات میں یا وجود و بقاء میں اور ہر موجود اپنی ذات و صفات میں اسی کا مملوک ہو۔ (غزالی)

یہ ہوگا کہ تین آدمی بادشہ قبلہ زد ہو کر بیٹھیں اور سات ہزار مرتبہ تینوں آدمی ”یَا مَالِکُ الْمُلْک“ پڑھیں اول آخر سات سات مرتبہ یہ درود شریف پڑھیں:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی قَبْرِ مُحَمَّدٍ فِی الْقُبُوْر، اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی جَسَدِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَحْصَادِ، اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی رُوْحِ مُحَمَّدٍ فِی الْاَرْوَاحِ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

اور تینوں شخص بعد ختم وظیفہ کے یہ دعا کریں کہ اے اللہ فلاں مقدمہ کا استغاثہ اور اہل تیری بالادست سرکار میں دائر کی ہے اگر تو بھی ہر ادے تو یہ بندہ کہاں جائے گا۔

لَا مَلْجَاَ وَلَا مَنَاجَاَ مِنْ اللّٰہِ اِلَّا اِلَیْہِ

تیری سزا کا بجاؤ اور تیری مصیبت کی پناہ تیرے ہی پاس ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد حسب مرضی فیصلہ ہوگا۔

تو رقبہ کے لیے: جو شخص بلا تاخیر زوال کے وقت اس اسم پاک کو سو بار پڑھے گا اس کا دل منور ہو جائے گا۔

حصول غناء: جو شخص صبح کی نماز کے بعد ایک سو بیس بار اس اسم پاک کی تلاوت کرے اللہ تعالیٰ اسے غنی فرمادیں گے۔ اور اس کے جاہ و مرتبہ میں زیادتی فرمائیں گے۔ (حضرت تھانوی)

چوری سے تحفظ: اگر جمعرات کی پہلی ساعت میں ”یَا مَالِکُ الْمُلْکُ ذِی الْجَلَالِ وَالْاِکْرَام“ لکھ کر مال کے صندوق وغیرہ میں رکھ دے تو مال چوری و ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا۔ اگر کسی کو جانبدار کے ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو لکھ کر پاس رکھے جائے گا ضائع ہونے سے محفوظ رہے گی۔

اسم پاک ”مَلِکُ“ کا نقش: یہ نقش حکام کے لیے ہے حد مناسب ہے یہ نقش ۳×۳ یعنی مثلث صورت میں سونے کی تختی پر من آیت مبارکہ

قُلِ اللّٰهُمَّ مَالِکُ الْمُلْکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْکَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ یَبْدِکَ الْخَبْرُ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ (آل عمران: ۲۶) کندہ کرا کے پہنے تو اس کی حکومت قائم رہے گی۔ (شمس المعارف)

(بحوالہ ”اسماء الحُشی شرح اوراد و وظائف و نفوس“)

## ● جو مانگے عطا ہو ● دعا کی قبولیت کا مجرب عمل

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا، شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

۹۔ حضور ﷺ کی زیارت کا طریقہ: بزرگوں نے لکھا ہے کہ اگر کسی شخص کو نبی کریم ﷺ کی زیارت کا شوق ہو وہ جمعہ کی رات میں دو رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد (۱۱) مرتبہ آیت الکرسی (۱۱) مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سو مرتبہ یہ ورد شریف پڑھے اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِهِ وَاَصْحَابِهِ وَاَبَاکَ وَسَلِّمْ ترجمہ: ”اے اللہ نبی اُمّی ﷺ اور ان کی آل پر اور اس کے تمام صحابہ کرام پر رحمت نازل فرما اور برکت اور سلام نازل فرما۔“ جو شخص چند مرتبہ یہ عمل کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو حضور ﷺ کی زیارت نصیب فرمادیتے ہیں بشرطیکہ شوق اور طلب کامل ہو اور گناہوں سے بھی بچتا ہو۔

۱۰۔ جو دعا مانگی جائے گی قبول ہوگی: حدیث شریف میں ہے کہ مندرجہ ذیل کلمات پڑھنے کے بعد جو دعا مانگی جاتی ہے قبول ہوتی ہے

ترجمہ: اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور اللہ سب سے بڑا ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی شریک نہیں اسی کا سب ملک ہے اسی کی سب تعریف ہے وہی ہر چیز پر قادر ہے اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں اور گناہوں سے بچنے اور نیکی پر لگنے کی طاقت صرف اسی عظیم بلند و برتر ذات کی طرف سے ہے۔

(۱۱) جو مانگے وہ عطا ہو: حضرت حسن رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت سرہ بن جندبؓ نے فرمایا کہ میں تمہیں ایک ایسی حدیث نہ سناؤں جو میں نے رسول اللہ ﷺ سے کئی مرتبہ سنی اور حضرت ابو بکرؓ اور حضرت عمرؓ سے بھی کئی مرتبہ سنی ہے میں نے عرض کیا ضرور سنائیں حضرت سرہؓ نے فرمایا جو شخص صبح اور شام یہ دعا پڑھے ترجمہ: ”اے اللہ! آپ ہی نے مجھے پیدا کیا اور آپ ہی مجھے ہدایت دینے والے ہیں اور آپ ہی مجھے کھلاتے ہیں اور آپ ہی مجھے پلاتے ہیں اور آپ ہی مجھے ماریں گے اور آپ ہی مجھے زندہ کریں گے۔“ اس دعا کے پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے جو مانگے گا اللہ تعالیٰ ضرور اس کو عطا فرمائیں گے۔

۱۲۔ قبولیت دعا کا عمل: حضرت سعید بن جبیرؓ فرماتے ہیں کہ مجھے قرآن کریم کی ایک ایسی آیت معلوم ہے کہ اس کو پڑھ کر آدمی جو دعا کرتا ہے قبول ہوتی ہے پھر یہ آیت تلاوت فرمائی (قرطبی) (معارف قرآن) ترجمہ آپ کہتے کہ اے اللہ آسمان اور زمین کے پیدا کرنے والے باطن اور ظاہر

کے جاننے والے آپ ہی (قیامت کے روز) اپنے بندوں کے درمیان ان امور میں فیصلہ فرمادیں گے جن میں وہ باہم اختلاف کرتے تھے (فائدہ) ہاتھ اٹھانے کے بعد اول حمد و ثناء کرے اس کے بعد ورد شریف پڑھے اور مذکورہ آیت کو پڑھے پھر اپنی مطلوبہ دعا مانگے ان شاء اللہ قبول ہوگی۔

۱۳۔ دعا کی قبولیت کے لئے ایک مجرب عمل: مشائخ علماء نے ”حسبنا اللہ ونعم الوکیل“ پڑھنے کے فوائد میں لکھا ہے کہ اس آیت کو ایک ہزار مرتبہ جذبہ ایمان اور انقیاد کے ساتھ پڑھا جائے اور دعا مانگی جائے تو اللہ تعالیٰ

روئیں فرماتا ہجوم و افکار اور مصائب کے وقت اس کا پڑھنا مجرب ہے۔ حسبنا اللہ ونعم الوکیل۔ ترجمہ: ”کافی ہے میرے لئے اللہ تعالیٰ اور وہ اچھا کارساز ہے۔“

۱۴۔ وظیفہ خاص حضرت شاہ ابراہیمؒ: اول آخر ورد شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھیں اس کے بعد یہ آیت ”حسبنا اللہ ونعم الوکیل“ درج ذیل مقاصد میں سے جس کے لئے پڑھیں کامیابی ہوگی (۱) حفاظت از شر و رفق (۳۴۱) مرتبہ پڑھیں (۲) برائے وسعت رزق و ادائے قرض (۳۰۸) مرتبہ پڑھیں (برائے تکمیل خاص کام (۱۱۱) مرتبہ پڑھیں (۴) برائے کفالت از مصائب و پریشانی (۱۴۰) مرتبہ پڑھیں (بحوالہ مستند روحانی نسخے)

کلوچی کا استعمال جدید سائنس کی ضرورت بن گیا۔ سائنسدان مجبور ہو گئے آخراں کا لے بیٹوں میں ہے کیا؟ جو اتنی شفا ہے یہ سب کتاب کلوچی کے کرشمات میں پڑھیں۔ اور مزید انکشافات کتاب شانی دوائیں شانی علاج میں پڑھیں۔

### صرف پوشیدہ امراض میں مبتلا بہنوں کے نام:

خواتین کا عالمی مرض لیکوریا جب شروع ہو جاتا ہے تو پھر جسم آہستہ آہستہ گھلتا ہے، جوانی ڈھلتی ہے اور جسم کی کیفیت بدلتی ہے حتیٰ کہ صرف لیکوریا کی وجہ سے گھروں کا سکون، بے چینی اور گھریلو جھگڑوں میں بدل جاتی ہے کیونکہ لیکوریا یعنی سفید بدبودار پانی کی وجہ سے قوت برداشت، تحمل اور بردباری ختم ہو کر غصہ بڑھ جاتا ہے پھر گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس لیکوریا کی وجہ سے بے اولادی، کمر و پنڈلیوں کا درد، عام جسمانی کمزوری، سانس کا پھولنا، جسم کا ہر وقت دکھتے رہنا پھر کچھ عرصہ بعد جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ حسن و شباب ختم ہو جاتا ہے۔ چہرے پر داغ و بے اور نشان پڑ جاتے ہیں۔ طبیعت بے ذوق، جسم ویران، نہ کھانے کو دل، نہ زندگی کی خوشی اور چڑچڑاپن ہر وقت سوار رہتا ہے۔

اگر بہنیں صرف لیکوریا، اندرونی ورم اور سوزش کا علاج کر لیں تو زندگی کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ پرانے سے پرانے لیکوریا اور سوزش ورم کا موثر جڑی بوٹیوں سے علاج جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ اپنی غذاؤں میں مصنوعی، بیکری اور مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے گریز کریں۔ قیمت: -/500

### ہاضم خاص: دیسی جڑی بوٹیوں کے نمکیات، مفید ادویات کا بے ضرر مرکب

ہاضم خاص امراض معدہ کے لیے مفید موثر، بدہضمی، اچھارہ، قے، کھٹے ڈکار، سینے اور معدے پر بوجھ، متلی کی شکایت دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے، نظام ہاضم کی اصلاح کرتا ہے۔ سینے کی جلن، معدہ میں گیس، تخیار و قبض کا بہترین علاج ہے۔ کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ ابھی فون کریں، دوائی آپ کے پاس۔

قیمت فی پیکٹ -/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ نوٹ: یہ دوائی اُن لوگوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے جن کا کام بیٹھنا ہے اور جسمانی حرکت کم ہوتی ہے۔ موٹاپا اور پیٹ بڑھ رہا ہے یا اُس کا خطرہ ہے۔ عورتوں اور مردوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ حتیٰ کہ اس کے استعمال سے دل کے امراض، ذہنی بوجھ اور الجھن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچ ہر کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ۔



# بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

\*\*\*\*\*

میں بھی درویش ہوں اور وہ بھی !!!

ابو مسلم فارس بن غالب، شیخ ابوسعید ابوالخیر رضی اللہ عنہ کی خدمت میں حاضر ہوئے تو دم بخود رہ گئے۔ وہ تو شیخ کی درویشی اور خدا رسیدگی کا چرچا سن کر ان سے فیض یاب ہونے آئے تھے لیکن یہاں تو عالم ہی دوسرا تھا۔ شیخ ابوسعید ایک تخت پر گاؤں کے سے لگائے بیٹھے تھے ایک پاؤں اپنی دوسری ٹانگ پر بڑی تمکنت سے رکھا ہوا تھا لباس عمدہ اور برف کی طرح سفید تھا اور ایک بیش قیمت مٹری چادر اوڑھ رکھی تھی ادھر ابو مسلم کا یہ حال کہ بہت معمولی کپڑے بدن پر تھے اور اور وہ بھی میلے کپڑے جسم بجاہد سے دبلا پتلا اور رنگ زرد ہو رہا تھا۔ دل میں بیزاری کے جذبات پیدا ہوئے اپنے آپ سے کہنے لگے۔ ”میں بھی درویش ہوں اور یہ بھی درویش ہے میں ریاضت اور مجاہد سے کچھلا جاتا ہوں اور یہ بڑے عیش اور آرام سے زندگی بسر کر رہا ہے“ شاید چہرے نے دل کے جذبات کی غمازی کی۔ ابو سعید بھانپ گئے فرمایا: ”ابو مسلم تم نے کس کتاب میں لکھا پایا ہے کہ صاف ستھرا رہنا اچھی غذا کھانا اور عمدہ لباس پہننا شرعاً ناجائز اور ممنوع ہے؟ اور یہ کہاں لکھا ہے کہ عمدہ لباس پہننے اور خوش حالی کی زندگی بسر کرنے والا درویش کہلانے کا ثبوت نہیں ہے۔ جب میں نے اللہ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا اور دامن طاعت ہاتھ سے نہ چھوڑا تو خدا نے مجھے تخت پر بٹھایا اور مزید نعمتیں عطا کیں لیکن جب تم نے محض اپنے آپ کو دیکھا اور رہبانیت اختیار کر کے اللہ سے اس کی جائز نعمتوں کا مطالبہ بھی نہ کیا تو نیچے بیٹھنے اور میلے کپڑے پہننے کے سوا تمہیں کچھ نصیب نہ ہوا ہمارے حصے میں مشاہدہ آیا تمہارے حصے میں مجاہدہ آیا۔ لیکن مشاہدہ مجاہدہ سے بہت بلند چیز ہے“ ابو مسلم خاموش بیٹھے سن رہے تھے شرم و ندامت سے ان کا سر جھک گیا تھا انہیں زندگی میں پہلی بار محسوس ہوا کہ کسی شخص کے ظاہر کو دیکھ کر اس کے باطن کا فیصلہ نہیں کیا جاسکتا خدا کا تقرب رہبانیت کی زندگی بسر کرنے سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ اپنے جسم و روح اور اہل و عیال کے تقاضے اور اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق پورے کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

\*\*\*\*\*

خربوزے کھاتے چھلکے شیخ پر دے مارتے

شیخ علی بن عثمان بھویری کی پچھلے کئی دن سے ایک الجھن میں مبتلا تھے منصب ولایت کی تکمیل اور فریضہ تبلیغ دین کی ادائیگی میں سب سے زیادہ کس شے کی ضرورت ہوتی ہے؟ انہوں نے ایک طویل اور ان تھک

مجاہدہ کیا لیکن گرہ نہ کھل سکی آخر ای پریشانی کے عالم میں خراسان کی طرف روانہ ہوئے ایک رات ایک گاؤں میں قیام ہوا وہاں ایک خانقاہ بھی تھی جس میں صوفیاء کا ایک گروہ رہتا تھا شیخ نے سنت کے مطابق سادہ کپڑے پہن رکھے تھے رسم پرست صوفیوں نے دیکھا تو کہنے لگے: یہ شخص ہم میں سے نہیں ہے۔ شیخ واقعی ان میں سے تھے مگر خانقاہ میں ٹھہرے بغیر چارہ نہ تھا ان لوگوں نے انہیں غلجی منزل میں جگہ دی اور خود بالائی منزل میں چلے گئے شیخ کو سوکھی روٹی کے کچھ کھڑے بھجوا دیے خود عمدہ اور نفیس چیزیں کھانے لگے ساتھ ہی ساتھ شیخ طنز کرتے جاتے۔ کھانے کے بعد خربوزوں کا ایک بڑا ٹوکرا اٹھالائے اور شیخ کے ساتھ ایک عجیب حرکت شروع کر دی خربوزے کھاتے اور چھلکے تاک تاک کر شیخ پر دے مارتے شیخ بڑے پریشان ہوئے دل میں کہنے لگے ”بار خدا یا اگر ان لوگوں کا لباس تیرے دوستوں کا سا نہ ہوتا تو میں ان کی یہ حرکت کبھی برداشت نہ کرتا“ وہ لوگ اپنے شغل میں ہمہ تن مصروف تھے ادھر شیخ کے دل پر رنج و اضطراب کی عجیب کیفیت طاری تھی ان کی طعن و تشنیع اور بدتمیزی سے خون کھول اٹھا مگر پھر یوں محسوس ہوتا جیسے کوئی صبر و تحمل کی تلقین کر رہا ہے اور کہہ رہا ہے یہی تو انبیاء اور اولیاء کی عظیم الشان سنت ہے کوئی دکھ دے تو انسان نہایت صبر کے ساتھ اسے برداشت کرے اور پھر ان کا دل فرحت و انبساط سے معمور ہو گیا ان کی الجھن دور ہو گئی اور وہ راز منکشف ہو گیا جس کے لئے وہ ایک عرصے سے بے چین چلے آتے تھے علی السبیل وہ اٹھے اور اپنے وطن کی طرف روانہ ہو گئے نو دریافت شدہ راز ان کی زبان پر تھا وہ کہہ رہے تھے۔ ”اب میں سمجھا مشائخ طریقت جابلوں کی سختیاں کیوں سہتے چلے آئے ہیں“

\*\*\*\*\*

امیر یا مامور

نوجوان درویش مکہ معظمہ کی راہ پر جا رہا تھا آگے آگے ایک خدا رسیدہ بزرگ بھی چلے جا رہے تھے وہ لپک کر ان کے قریب پہنچا اور جب اسے پتہ چلا کہ یہ بزرگ ابراہیم خواص ہیں تو بڑا خوش ہوا عرض کیا: ”یا شیخ کیا آپ مجھے اپنی رفاقت کی سعادت بخشیں گے؟ رفاقت کے لئے ایک امیر کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک فرمانبردار کی، تم امیر بننا چاہتے ہو یا فرمانبردار؟ یا تو خود امیر بنو یا مجھے بنادو“ شیخ نے جواب دیا۔ حضرت آپ امیر ہوں گے اور میں آپ کا فرمانبردار“ نوجوان نے جواب دیا۔ بہت خوب گرد دیکھو میری حکم عدولی جائز نہ ہوگی ابراہیم خواص نے ہدایت کی دونوں چل کھڑے ہوئے دوران سفر میں جب بھی کسی منزل پر پہنچتے تو ابراہیم کھانے پینے اور آسائش وغیرہ کا انتظام خود فرماتے نوجوان

کو کچھ کرنے نہ دیتے اور وہ حکم عدولی کے خیال سے خاموش رہتا مگر جی ہی جی میں سخت شرمندگی محسوس کرتا ایک رات موسلا دھار بارش ہونے لگی ان کا قیام ایک کھلے میدان میں تھا برف ایسی ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی ابراہیم خواص نے اپنی گودڑی اتار کر نوجوان پر ڈال دی اور صبح تک اس کے سر ہانے بیٹھے نگہبانی کرتے رہے جب بھی گودڑی سرکتی شیخ اس پر ڈال دیتے نوجوان کی آنکھ جب بھی کھلتی شرمندگی کا احساس اسے بے چین کر دیتا مگر شیخ نے تو پہلے ہی عہد کر لیا کہ ان کا حکم عدولی نہیں ہوگی۔ صبح ہوئی تو نوجوان نے عرض کیا ”یا شیخ آج تو میں امیر بنوں گا“ ”بہتر“ ابراہیم خواص نے فرمایا رات کو جب منزل پر اترے تو شیخ نے پہلے کی طرح کام کرنا شروع کر دیا نوجوان نے ہر چند عرض کیا کہ اب مجھے خدمت کا موقعہ دیجئے مگر شیخ نے ایک نہ سنی آخر مکہ معظمہ پہنچ گئے نوجوان شرمندگی کے مارے بھاگ گیا اور شرق و مغرب سے آئے ہوئے زائرین بیت اللہ کے جہوم میں غائب ہو گیا لیکن منامیں اچانک شیخ نے اسے دیکھ لیا قریب پہنچا اور فرمایا: ”نوجوان! تم نے میرا طریق سلوک دیکھا؟ امیر بنو یا مامور خلق خدا اور درویشوں کی خدمت اور ان کی صحبت کے حقوق اسی طرح ادا کرو جس طرح میں نے کئے ہیں“

\*\*\*\*\*

درویش نے انسانی زندگیوں کا رخ بدل ڈالا

عظیم اور باوقار دریائے نیل بہرہ رہا تھا سورج مغربی افق سے جا لگا تھا اور اس کی سنہری کرنیں سونا بکیر رہیں تھیں دریائے کنارے دور تک پھیلے ہوئے باغات سے آنے والی عطر ریز ہوا بے حد روح پرور تھی ایک بڑا جہوم سیر و تفریح کے لئے جمع تھا کچھ لوگ کیشوں میں سوار دریائے سیر میں مصروف تھے اپنے عہد کے بہت بڑے عارف ذوالنون مصری چند ارادت مندوں کے ساتھ ناؤ میں کہیں جا رہے تھے اچانک ایک کشتی ان کے قریب سے گزری کشتی کے مسافر رنگ رلیوں میں مصروف تھے اور جام و دبو سے کھیل رہے تھے ساتھ ہی مذاق بھی کرتے جاتے ارادت مندوں نے انہیں دیکھا تو عرض کیا ”اے شیخ ان لوگوں کے لئے بدعا کیجئے کہ اللہ ان سب کو غرق کر دے اور مخلوق خدا ان کی نحوست سے بچ جائے۔ ذوالنون کھڑے ہو گئے قبلہ رو ہو کر ہاتھ اٹھائے اور دعا کی ”اے اللہ تو نے ان لوگوں کو جس طرح دنیا میں خوشی عطا کی ہے آخرت میں بھی خوش رہنے کی توفیق دے“ ارادت مند آپ کی دعا سن کر بڑے متعجب ہوئے لیکن دیکھتے ہی دیکھتے کشتی والوں کی حالت عجیب ہو گئی چیخ و جیج کر رونے لگے سامان لہو لعل توڑ ڈالا رندی دوسری کی زندگی سے بچی تو بکی اور اپنے اللہ کے آگے جھک گئے۔ دیکھا ان لوگوں کے لئے دونوں جہان کا عیش ان کی تو بچی اور اس کے ذریعے ان کی مراد پوری ہو گئی“ حضرت ذوالنون نے اپنے ساتھیوں سے فرمایا نیل بدستور اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھا خاموش اور باوقار ادھر ایک مرد درویش کے کلام شفقت آمیز نے متعدد انسانی زندگیوں کا رخ بدل ڈالا تھا (تاریخ وفا)

# بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟

ان اسباب کا جائزہ، جو اکثر ۴۰ سال سے اوپر کے مردوں کی موت کی وجہ بنتے ہیں

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بیویاں اپنے شوہروں سے اوسطاً سات آٹھ سال زیادہ زندہ رہتی ہیں۔ عمر میں اس فرق کی حیاتیاتی وجہ تو ہیں ہی، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے ایسے اسباب بھی ہیں جن کا جینز (Genes) سے کوئی تعلق نہیں بلکہ اپنے ذاتی معاملات میں مردوں کے بے پروا رویے سے ہے۔ وہی شخص جو اپنی کار کوشش کی تبدیلی کے متعین وقت پر تیل بدلے بغیر ایک میل بھی زیادہ نہیں چلائے گا، یہ سمجھتا ہے کہ اس کے اپنے جسم کو ٹھیک ٹھاک رکھنے کے لئے اس طرح کی توجہ کی کوئی ضرورت نہیں۔

اس مضمون میں ان دس اسباب کا جائزہ لیا گیا ہے جو اکثر ۴۰ سال سے اوپر کے مردوں کی موت کی وجہ بنتے ہیں اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان سے کس طرح بچاؤ کیا جاسکتا ہے۔

**کسی کی مدد کی ضرورت نہیں:** مرد یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں صحت مند رہنے کے لئے کسی کی مدد کی ضرورت نہیں، مگر سچ یہ ہے کہ عورتیں ان کی صحت کی دیکھ بھال بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ شوہر اس معاملے میں بیوی کے قدرتی احساسات کو جگا کر اسے اس بات کا اختیار دیدے کہ وہ اس کی صحت کا اسی طرح خیال رکھے جیسے کہ وہ اپنی صحت کا رکھتی ہے، لیکن اس کا کام صرف اتنا ہوگا کہ وہ شوہر سے وہ کام کرائے جو اس کی صحت کے لئے ضروری ہے اور جسے کرنا وہ بھول جاتا ہے۔

مردوں کا دشمن نمبر ایک عارضہ قلب ہے، لیکن اگر یہ بیماری آپ کو موروثی طور پر نہیں ملی ہے تو اس کا روکنا بھی بڑا آسان ہے۔ بس آپ کو اپنا وزن مناسب سطح پر رکھنا ہوگا، غذا ایسی لینا ہوگی جس میں چکنائی کم ہو، باقاعدگی سے ورزش کرنا ہوگی، تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا ہوگا اور خون کے دباؤ اور کولیسٹرول کی سطح کو قابو میں رکھنا پڑے گا۔ بالکل یہی تدابیر مردوں کے دشمن نمبر ۲ یعنی ذیابیطس کی روک تھام کے لئے بھی اختیار کرنا ہوتی ہیں۔ یہ بات بھی بڑی اہم ہے کہ آپ کو دل کے دورے کی پہچان بھی ہونا چاہیے۔ سینے یا بازو میں درد تو اس کی علامتیں ہو ہی سکتی ہیں، ان کے علاوہ ناک سے لے کر پیٹ تک کے درمیان جسم کے کسی بھی حصے میں کوئی غیر معمولی تکلیف دل کے دورے کی نشانی ہو سکتی ہے۔ اگر اس کی کوئی واضح اور معقول وجہ موجود نہ ہو تو ایسی صورت میں فوراً کسی ہسپتال سے رجوع کرنا چاہیے، کیونکہ تاخیر کرنے سے دل کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

**معالج سے چھپتے رہنا:** ہو سکتا ہے کہ آپ کی مصروفیت بہت زیادہ ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو یہ اچھا نہ لگتا ہو کہ کوئی اور آپ کے ننگے جسم کو دیکھے، لیکن یہ ضرورت ہے کہ آپ وقتاً فوقتاً معالج سے اپنا معائنہ کراتے رہیں۔ مردوں کی ایک تہائی تعداد ایسی ہے جو کسی بھی معالج کے پاس باقاعدگی سے نہیں جاتی۔ اگر آپ بھی ایسے ہی مردوں میں شامل ہیں تو اب کوئی معالج تلاش کر لیجئے۔

۴۰ سال سے زیادہ عمر کے مردوں کا قاتل نمبر دو کینسر ہے، لیکن اگر کینسر کا ابتدائی مرحلے میں ہی پتہ لگایا جائے تو اس کا علاج ممکن ہو سکتا ہے۔ پچھپھروں کے کینسر کی اسکریننگ کا کوئی طریق کار ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا ہے، لیکن دوسرے اقسام کے کینسر کی اسکریننگ کے لئے آپ اپنے معالج سے رجوع کر سکتے ہیں۔ مردوں میں سب سے عام پروٹیسٹ کینسر ہے جس کی اسکریننگ کی جاسکتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ۵۰ سال کی عمر کے بعد تمام مردوں کو ہر سال ڈیجیٹل ریکٹل ایگزی امینیشن (Digital Rectal Examination) کرانا چاہیے اور اسکریننگ بھی۔

بڑی آنت کے زیریں حصے (Colon) اور اس کے نچلے سرے (Rectum) کے کینسر کو بروقت ضروری سرجری کے ذریعے سے ۹۰ فیصد روکا جاسکتا ہے، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ معالج سے مسلسل رابطے میں رہیں۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ غذا میں جو احتیاط اور جو ورزشیں دل کے امراض کو روکنے میں مدد دیتی ہیں، وہی آپ کو کینسر سے بچنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں۔

**جسم کی طرف سے بے پروائی برتنا:** اکثر مرد یہ سمجھتے ہیں کہ سر کا درد، کمزوری، پیٹھ پر دھبہ خاص بڑھتی ہوئی عمر کا نتیجہ ہیں۔ اگر ایسا ہے تب بھی معالج سے معائنہ کر لینا بہتر ہوتا ہے، کیونکہ اس طرح کبھی کبھی خطرناک بیماری کا اس کے ابتدائی مرحلے میں پتہ لگایا جاسکتا ہے۔ دماغ کے اندر خون کے بعض خلیوں کا ناکارہ ہو جانا یعنی اسٹروک (Stroke) مردوں کا قاتل نمبر تین ہے، لیکن اگر آپ دل کی بیماریوں سے بچنے کی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیتے ہیں تو پھر آپ اسٹروک کے خطرے کو بھی اپنے لئے کم کر لیں گے۔ دراصل ان دونوں اقسام کی بیماریوں کی وجہ ایک جیسی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ امراض قلب دل کی طرف خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پڑ جانے سے پیدا ہوتے ہیں جب کہ اسٹروک

دماغ کو خون کی سپلائی میں خلل واقع ہو جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک اور اہم فرق یہ بھی ہے کہ شدید اسٹروک سے پہلے آدی کبھی کبھی ایک ہلکے اسٹروک کا نشانہ بھی بنتا ہے جس میں دماغ کے اندر کا کوئی نسبتاً چھوٹا خلیہ عارضی طور پر خون کی فراہمی میں رکاوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ گفتگو کا غیر واضح ہو جانا، نظر کے مسئلے، کمزوری یا جسم کے کسی حصے کا سن ہو جانا، ایسی علامتیں ہیں جن پر فوری توجہ دی جانی چاہیے۔

لیکن آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کچھ اسٹروک کسی ایسے کمزور خلیے سے خون بہ نکلنے کے باعث بھی محسوس کیے جاسکتے ہیں جو اپنی کمزوری کی وجہ سے پھٹ گیا ہو۔ اس کی عام علامت یہ ہے کہ سر میں اتنا شدید درد اٹھے گا جتنا پہلے کبھی نہیں ہوا ہوگا۔ ایسی صورت میں اگر فوری طور پر ہسپتال چلے جائیں تو زیادہ پیچیدہ صورت حال سے بچا جاسکتا ہے۔

علامتیں جن کے ظاہر ہوتے ہی معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے:

☆ فٹپلے، پیشاب یا تھوک میں خون کی موجودگی۔ ☆ جلد پر نئے دھبے نمودار ہونا یا پہلے سے موجود دھبوں میں تبدیلیاں آنا۔ ☆ جلد کے نیچے ایسی گلیٹیاں پیدا ہو جانا جن کی وجہ معلوم نہ ہو۔ ☆ تھکاوٹ یا توانائی کی سطح میں فرق محسوس ہونا۔ ☆ نیند کا نہ آنا۔ ☆ سانس کا پھولنا، خصوصاً ان سرگرمیوں کے دوران جن سے پہلے تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی تھی۔ ☆ پیٹھ میں مستقل درد کی شکایت۔ ☆ سینے میں درد جس کی کوئی وجہ نظر نہ دکھائی دے، خصوصاً اگر اس درد کے ساتھ کمزوری، پسینہ نہ آنے یا سانس پھولنے کی شکایت بھی ہو۔ ☆ بروقت کی پیاس (یہ ذیابیطس کی علامت ہے) خطرناک عادتوں کا ترک نہ کرنا: لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی پچھپھروں کے سرطان کا اور پچھپھروں کی دوسری بیماریوں کا بڑا سبب ہے۔ یہ بھی کسی سے پوشیدہ نہیں کہ حد سے زیادہ شراب نوشی کی وجہ سے امراض قلب، کینسر اور مردوں کے قاتل نمبر آٹھ یعنی جگر کی بیماریوں میں مبتلا ہوا جاسکتا ہے اور بلا احتیاط جنسی عمل کے نتیجے میں انہیں مردوں کے قاتل نمبر دس یعنی ایڈز (AIDS) کی بیماری لگ سکتی ہے۔ اس کے باوجود ان بری عادتوں میں مبتلا افراد عموماً انہیں چھوڑ نہیں پاتے۔

اگر آپ اس طرح کی کسی عادت میں مبتلا ہیں تو اسے چھوڑنے کیلئے اپنے معالج سے رجوع کیجئے یا ان انجمنوں سے جو اس سلسلے میں مناسب مشورہ دیتی ہیں۔ یاد رکھیے، اگر آپ کے پچھپھرے مردوں کے قاتل نمبر چار یعنی پچھپھروں کی مختلف بیماریاں جن میں نفاخ (Emphysema) برد نکاش اور دمہ بھی شامل ہیں، کی وجہ سے خراب بھی ہو چکے ہیں تب بھی باقاعدہ ورزش ان میں مختلف بیماریوں کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت پیدا کر سکتی ہے اور اس طرح کی ترکیب استعمال کرنے سے لمبی عمر کا حصول کیا جاسکتا ہے۔ (ڈاکٹر احسن شجاع)

بیاد

زیر سرپرستی

شمارہ نمبر 04 جلد نمبر 01

اکتوبر 2006ء بمطابق رمضان المبارک 1427ھ

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عمبری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (بہشت)



روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

مدیر حکیم محمد طارق محمود عمبری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجل الہی شمس

حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ ..... 15 روپے  
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) ..... 120 روپے  
بیرون ممالک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) ..... 20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور کھلی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیش نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ”ماہنامہ عمبری“ کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی ہمارا گیمز دہینے کے لیے اپنا نام لکھیں  
دائرے میں سرخ نشان سالانہ قریب داری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، ایڈاسے سال کی قریب داری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

ضروری وضاحت: ماہنامہ عمبری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک دائرے اور خط نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی و سیاسی اقتدار سے بالاتر ہو کر ہماری ایک نئی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نظریات ان کے اپنے ہیں جن سے ادارہ اور ادارہ کا متعلق ہونا ضروری نہیں لہذا ادارہ کسی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی و سیاسی فریاد یا تباہت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عمبری)

| صفحہ نمبر | مضامین                                                      | نمبر شمار |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 2         | منتخب احادیث                                                | 1         |
| 3         | درس ہدایت: استقبال رمضان قسط 1                              | 2         |
| 4         | سنت نبوی ﷺ، وضو اور جدید سائنس                              | 3         |
| 5         | نو گھر بیوا لجنہیں اور سورۃ یٰسین کا خاص عمل                | 4         |
| 7         | جنات سے بچی ملنا قاتل                                       | 5         |
| 7         | جو میں دیکھا، سنا اور سوجا                                  | 6         |
| 8         | دودھ: رسول مقبول ﷺ کا پسندیدہ مشروب                         | 7         |
| 9         | رحمت کے خزانے                                               | 8         |
| 10        | دکھ بھری زندگی کے نفسیاتی مسائل                             | 9         |
| 11        | اکابرین کی یادیں                                            | 10        |
| 12        | بچوں میں نفرت کا جذبہ                                       | 11        |
| 13        | طبی مشورے                                                   | 12        |
| 15        | طب نبوی ﷺ کے سنہرے اصول، گیس و تھیر کا خاتمہ                | 13        |
| 16        | نماز استسارہ کا طریقہ                                       | 14        |
| 17        | ناقابل فراموش (قارئین کی تحریریں)                           | 15        |
| 18        | آپ کا خواب اور روشن تعبیر                                   | 16        |
| 19        | عقل مند لوگوں کے دانشمندانہ اصول                            | 17        |
| 20        | اسم اعظم کے متلاشی                                          | 18        |
| 21        | دیدار رسول کے لیے آزمودہ درود و وظائف                       | 19        |
| 22        | کلونجی اسلام اور جدید سائنس                                 | 20        |
| 23        | حصول علم و کمال میں مجاہدات کی لازوال داستانیں              | 21        |
| 24        | ہندو عورت کے گلے میں قرآنی تعویذ                            | 22        |
| 25        | عید الفطر پر چہرے کی حفاظت                                  | 23        |
| 26        | آزمودہ گھر بیٹوں کے                                         | 24        |
| 27        | بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کی اچھی عادات      | 25        |
| 28        | بھرپور نیند کے چند اصول                                     | 26        |
| 28        | مزید رکھانوں سے وزن میں کمی                                 | 27        |
| 29        | روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج                        | 28        |
| 31        | ناقابل بیان مشکلات، اسما الحسنیٰ اور پاکیزہ زندگیوں کا نچوڑ | 29        |
| 32        | مستند روحانی نسخے                                           | 30        |
| 33        | بہارِ رفتہ کی اُجلی گئی کہانیاں                             | 33        |
| 34        | بیوی سے زیادہ لمبی عمر کیسے؟                                | 34        |
| 35        | تبصرہ کتب                                                   | 35        |
| 38        | مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں    | 36        |

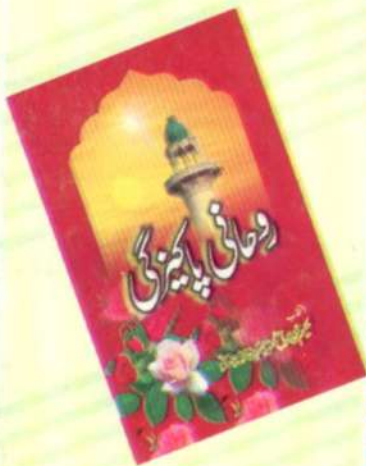
دفتر ماہنامہ ”عمبری“، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوگی، قریب چوک، یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 042-7552384، موبائل: 0304-4177637

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہارِ سنز پر سنز، 9 ربیع الثانی 1427ھ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا







گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

لاہور

# ماہنامہ عبقری®

نومبر 2006 برطابق شوال 1427 ہجری

بازدید مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

**جب مشکلات آپ کو بالکل مایوس کر دیں**  
تو ٹھہریے اس کا حل خود کشی نہیں بلکہ ایک فیصلہ کن اصول و طیفہ صرف ایک نظر دیکھ لیں۔

**موٹاپا کم کرنے کے لئے**  
**فاہقہ کشی اسمارٹ نہیں**  
**بیمار کرتی ہے**

**گتے نے مدینے والے کے**  
**نام کی لاج رکھ لی۔**

**ڈپریشن کا روحانی اور سائنسی علاج**

**روحانی و جسمانی**  
**گھریلو الجھنیں**

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دو

اس شمارے کی چند دلچسپ جھلکیاں۔

صفحہ نمبر 4 چہرے کے مہاسے، دانے، الرجی اور آنکھوں کے امراض کا دائمی علاج وضو ہے۔

صفحہ نمبر 11 دیکھو بیٹا خوب کھاؤ گے تو طاقت آئے گی (ماں اور بچہ)۔

صفحہ نمبر 12 لا علاج بیماریوں کا شافی علاج (طبی مشورے)۔

صفحہ نمبر 15 کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی مسنون علاج۔

صفحہ نمبر 17 اسم اعظم اور یادداشت تیز کرنے کا پراسرار وظیفہ۔

صفحہ نمبر 18 تین چار بار خود کشی کی کوشش کی (نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج)۔

صفحہ نمبر 21 کلونجی!۔۔۔ ایک راز کا انکشاف۔

صفحہ نمبر 21 ادراک کے چشم کشا فائدے اور احتیاطیں۔

صفحہ نمبر 22 منٹوں میں کروڑ پتی بنیئے۔

صفحہ نمبر 24 معدے کا ورم، السر اور بد ہضمی۔

صفحہ نمبر 25 انا و طب نبویؐ کا انوکھا تحفہ۔

صفحہ نمبر 29 بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے۔

صفحہ نمبر 30 آپ کا خواب اور روشن تعبیر۔

صفحہ نمبر 32 زیارت رسولؐ اور محدثین کے ذاتی آزمودہ مشاہدات۔

صفحہ نمبر 33 نظر بد انسان کو قبر اور اُونٹ کو ہنڈیا میں ڈال دیتی ہے۔

اسکے علاوہ اور بہت کچھ۔۔۔۔۔



## تھہریے پہلے اسے پڑھیں

ماہنامہ عبقری جاری کرانے کا طریقہ

☆ اگر آپ رسالہ "عبقری" کا اجراء کرنا چاہتے ہیں تو اس کا زمر سالانہ مبلغ 120 روپے بمعہ ڈاک خرچہ ہے۔ آپ یہ رقم بذریعہ منی آرڈر بنام "دفتر ماہنامہ عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 "مرنگ چوک" یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، خیبر روڈ لاہور کو ارسال کریں۔

☆ اگر آپ رسالے کا فوری اجراء چاہتے ہیں تو پھر آپ مبلغ 125 روپے زمر سالانہ ارسال کریں۔ رقم موصول ہونے پر فوری رسالہ جاری کر دیا جائے گا۔

☆ آپ اگر منی آرڈر نہیں کر سکتے تو آپ کی آسانی کے لئے ایک طریقہ یہ ہے کہ اسی مالیت کے ایک روپے والے ڈاک ٹکٹ بذریعہ خط اپنے مکمل پتہ کے ساتھ ارسال کریں۔

☆ اپنا پتہ اردو میں واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔

☆ رسالہ بذریعہ دی پل منگوانے سے گریز فرمائیں کہ وصول نہ کرنے کی صورت میں اداہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

☆ آسان صورت یہ ہے کہ آپ رقم منی آرڈر کریں آپ کی رقم ملتے ہی مطلوبہ رسالے ارسال کر دیئے جائیں گے۔

☆ اگر کوئی صاحب صرف ایک رسالہ منگوانا چاہتے ہیں تو وہ 10 روپے رسالہ کی قیمت اور 5 روپے ڈاک خرچہ یعنی 15 روپے کے ڈاک ٹکٹ (ایک روپے والے) ارسال کریں تاکہ آپ کو فوری رسالہ ارسال کیا جاسکے۔

## قارئین - التماس

☆ قارئین سے گزارش ہے کہ وہ خط و کتابت کرتے وقت اپنا خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیں۔

☆ رسالہ نہ ملنے پر اپنے ڈاک سے رجوع کریں کیونکہ پوری تسلی کے بعد رسالہ روانہ کیا جاتا ہے۔ اپنا خریداری نمبر محفوظ رکھیں اور کسی بھی شکایت کی صورت میں خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیجئے۔

☆ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاک سے رجوع کریں یا اپنا زمر سالانہ جمع کرائیں۔

☆ جواب طلب امور کے لئے جوابی لفاظی ضروری ہے ورنہ معذرت۔

☆ بعض احباب نے اپنے عزیز واقارب یا ملنے والوں کے لئے "ماہنامہ عبقری" کا اجراء کرایا ہوا ہے مگر ان کے نام رسالہ کا اجراء ہوا ہے ان کے علم میں یہ بات نہیں کہ یہ رسالہ ان کو کسی کی جانب سے موصول ہو رہا ہے ان کو یہ تشریح ہوتی ہے اور وہ ادارہ سے رجوع کرتے ہیں۔ اس لئے ایسے احباب سے گزارش ہے کہ رسالہ جاری کرانے پر اپنے دوست احباب کو اس کی اطلاع لازمی کر دیں اور ہمارے پاس بھی نوٹ کر دیں تاکہ آئندہ ادارہ سے کوئی احباب معلوم کرے تو ادارہ ان کو تسلی بخش جواب دے سکے۔

☆ اکثر و بیشتر قارئین کی طرف سے شکایات موصول ہوتی ہیں کہ رسالہ نہیں مل رہا۔ یا وقت پر نہیں ملتا۔ ادارہ کی طرف سے ریکارڈ کے مطابق رسالہ کو چیک کیا جاتا ہے اور ایک ہی روز ارسال کیا جاتا ہے۔ بہر حال پھر بھی جن کی طرف سے رسالہ نہ ملنے کی شکایات موصول ہوتی ہیں یا جن لوگوں کو رسالہ نہیں ملتا وہ اپنے متعلقہ ڈاکخانہ سے رجوع فرمائیں۔ ادارہ پر اعتماد کریں۔

☆ ادارہ کی طرف سے رسالہ بتائے گئے پتہ کے مطابق چیک کر کے ارسال کیا جاتا ہے پتہ نہیں کس مقام پر یہ رسالے قایم ہو جاتے ہیں جس سے قارئین کو بدگمانی ہو رہی ہے کہ ہم رسالہ ارسال نہیں کرتے جن حضرات کو رسالے نہیں ملتے ان سے یہ درخواست ہے کہ وہ دے گئے پتہ اور اپنے متعلقہ ڈاکخانہ پر تحقیق کرائیں نیز ایسے موقع پر دعا کریں کہ یہ سلسلہ چلتا رہے اور آپ سب کو رسالے بروقت ملتے رہیں۔

☆ رسالہ کا اجراء ہر انگریزی مہینے کی 26-27-28 کو ہو جاتا ہے اس کے بعد جوئے خریدار بنتے ہیں ان کو رسالہ اگلے ماہ جاری ہوگا۔

## "ماہنامہ عبقری" کا آسان فوری اجراء

☆ اگر آپ رسالہ "ماہنامہ عبقری" کو فوری جاری کرنا چاہتے ہیں تو مبلغ 125 روپے کے ڈاک ٹکٹ ایک روپے والے بذریعہ خط اپنے ایڈریس کے ساتھ روانہ کر دیں۔ آپ کی طرف سے جوں ہی ٹکٹ وصول ہوں گے آپ کو فوری رسالہ جاری کر دیں گے تاکہ قارئین کو انتظار کی زحمت نہ ہو اور اس بارے میں اپنے ادارہ سے پر اعتماد رہیں اور اس رسالہ کو روحانی جذبے کے ساتھ اپنے حلقہ احباب میں متعارف کرائیں۔

☆ آپ رسالہ کو اپنے والدین مرحومین اور اپنے عزیزوں کے ایصال ثواب کیلئے تقسیم بھی کر سکتے ہیں۔ تقسیم کیلئے خصوصی رعایت

ماہنامہ عبقری قریبی بک سٹال یا اخبار فروش سے طلب کریں۔

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجدد رب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبداللہ مفتی دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 05 جلد نمبر 01 نومبر 2006ء تا 1427ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

عبقری

نومبر 2006ء

روحانی و جسمانی صحت کا خاص مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

مدیر

مجلس مشاورت

قیمت فی شمارہ 15 روپے  
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) 120 روپے  
بیرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) 20 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ: یہ رسالہ خالص خدمتِ خلق اور انسانی ترقی کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لئے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لکات اور اردو میں پیش نظر لکھ کر کم سے کم قیمت میں رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ "ماہنامہ عبقری" کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لئے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔  
ماہنامہ عبقری آپ کی وجہ سے لوگوں کے لئے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے لئے قربیوں ہوں گے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی سرگامیں رہا دینے کے لئے اپنا نام لکھیں۔  
ذاتِ علمی سرانجام سالانہ زمرہ کی مدت ختم ہونے کی طاعت چھڑائے مال کی خریدی کے لئے نام ارسال کریں۔

ضروری ملاحظات: ایڈیٹر عبقری کے نام سے ہر ایک دائرہ نظر پر مبنی مضمون کو ہم نے کڑی سنجیدگی سے جانچا ہے اور ہر ایک لکھنے والے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نظریات ان کے اپنے ہیں اور ادارہ کا مقصد ان کے لئے ایسا ہی ہے مضمون نگار کے جواب دہ نہیں ہوں گے۔ ایڈیٹر عبقری کے نام سے ہر ایک دائرہ نظر پر مبنی مضمون کو ہم نے کڑی سنجیدگی سے جانچا ہے اور ہر ایک لکھنے والے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نظریات ان کے اپنے ہیں اور ادارہ کا مقصد ان کے لئے ایسا ہی ہے مضمون نگار کے جواب دہ نہیں ہوں گے۔

مستقل دفتر ماہنامہ عبقری "مرکز روحانیت و امن 78/3 مرنگ چوک" یونائیٹڈ بینکری اسٹریٹ، خیبر روڈ لاہور

فون: 042-7552384، 0304-4177637

Website: www.ubqan.com E-mail: ubqan@hotmail.com

ماہنامہ عبقری کے ادارے کے دفتر لاہور میں ہیں اور ہر ایک کو ہر ایک سے ملنا ہے۔



## منتخب احادیث

**الحديث** حضرت ابوامامہ بائنی سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو بندہ بیماری کی وجہ سے (اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر) گڑگڑاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو بیماری سے اس حال میں شفا عطا فرمائیں گے کہ وہ گناہوں سے بالکل پاک صاف ہوگا۔ (طبرانی، مجمع الزوائد)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت حسنؓ نبی کریم کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ایک رات کے بخار سے مومن کے سارے گناہوں کو معاف فرمادیتے ہیں۔ (ابن ابی الدنیا، اتحاف)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت ابوموسیٰؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب بندہ بیمار پڑ جاتا ہے یا سفر پر جاتا ہے تو اس کیلئے اس جیسے اعمال کا اجر و ثواب لکھا جاتا ہے جو اعمال وہ تندرستی یا گھر پر قیام کی حالت میں کیا کرتا تھا۔ (بخاری)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت ابوسعیدؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: پوری سچائی اور امانت داری کیساتھ کاروبار کرنے والا تاجر انبیاء، صدیقین اور شہداء کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔ (ترمذی)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت رفاعہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تاجر لوگ قیامت کے دن گھنگاراٹھائے جائیں گے سوائے ان تاجروں کے جنہوں نے اپنی تجارت میں پرہیزگاری اختیار کی یعنی خیانت اور فریب دہی وغیرہ میں مبتلا نہ ہوئے اور نیکی کی اپنی تجارتی معاملات میں لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کیا اور سچ پر قائم رہے۔ (ترمذی)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت کعبؓ کی صاحبزادی ام عمارہ انصاریہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ ان کے یہاں تشریف لائے۔ انہوں نے آپ کی خدمت میں کھانا پیش کیا۔ آپ ﷺ نے ان سے فرمایا: تم بھی کھاؤ۔ انہوں نے عرض کیا: میرا روزہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب روزہ دار کے سامنے کھانا کھایا جاتا ہے تو کھانے والوں کے فارغ ہونے تک فرشتے اس روزہ دار کیلئے رحمت کی دعا کرتے رہتے ہیں۔ (ترمذی)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ایک درخت مسلمانوں کو تکلیف دیتا تھا ایک شخص نے آکر اسے کاٹ دیا تو وہ (اس عمل کی وجہ سے) جنت میں داخل ہو گیا۔ (مسلم)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت ابو زرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ان سے ارشاد فرمایا: دیکھو! تم اپنی ذات سے نہ کسی کورے سے بہتر ہو نہ کسی کالے سے بہتر تم تقویٰ کی وجہ سے افضل ہو سکتے ہو۔ (مسند احمد)

## کیا آپ سوشیڈوں کا ثواب پانا چاہتے ہیں

یقیناً آپ جانتے ہیں کہ آج کے دور میں ایک سنت پر عمل کرنا سوشیڈوں کے مطابق ثواب پانا ہے

ہاتھ دھونا تمام انبیاء کی سنت ہے  
حضرت ابن عباسؓ نبی کریم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: کھانے سے قبل اور بعد میں ہاتھ دھونا فقر کو دور کرتا ہے اور تمام نبیوں کی سنت ہے۔ (مجمع جلد ۵ صفحہ ۲۷)

\*\*\*\*\*

ہاتھ دھونا زیادتی خیر کا باعث ہے  
حضرت انسؓ نبی کریم ﷺ سے نقل فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: جو یہ چاہتا ہے کہ اس کے گھر میں خیر زیادہ ہو اسے چاہیے کہ کھانا آئے تو ہاتھ دھوئے اور جب فارغ ہو جائے تو ہاتھ دھوئے۔ (ابن ماجہ جلد ۲ صفحہ ۲۳۲)

\*\*\*\*\*

ہاتھ دھونا باعث برکت ہے  
حضرت سلمان فارسیؓ فرماتے ہیں: میں نے توریت میں پڑھا ہے کہ کھانے سے فراغت کے بعد ہاتھ دھونا برکت کا باعث ہے۔ میں نے آپ ﷺ سے عرض کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کھانے سے قبل اور بعد میں ہاتھ دھونا برکت کا باعث ہے۔ (شکل)

\*\*\*\*\*

ہاتھ دھونا وسعت رزق کا باعث ہے  
حضرت انسؓ سے مرفوع روایت ہے کہ کھانے سے قبل اور بعد میں ہاتھ دھونا وسعت رزق کا باعث ہے۔ اس میں شیطان کی مخالفت ہے۔ (کنز العمال)

فائدہ:

کھانے سے قبل اور فراغت کے بعد دھونا سنت ہے اگر ہاتھ صاف ہوں تب بھی دھونا سنت ہے۔ بچوں اور کانٹوں کی صورت میں چونکہ ہاتھ دھونے کی ضرورت محسوس نہیں کی جاتی اس لئے ان برکات و فوائد سے محروم ہو جاتی ہے قدرت نے ہاتھ اسی لئے دیا ہے کہ ہاتھ دھو کر ہاتھ سے کھائے تاکہ یہ برکات و فوائد حاصل ہوں برکت کا مفہوم یہ ہے کہ جس نواہد اور مقاصد کے لئے کھانا کھایا جاتا ہے وہ پورے ہوتے ہیں بدن کا جزو بنتا ہے عبادت اور عمدہ اخلاق پر تقویت کا سبب بنتا ہے۔ (خصائل صفحہ ۱۱۹) برکت کا مطلب اس کا زائد محسوس ہوتا بھی ہے۔ (عمدۃ جلد ۲۱ صفحہ ۷۶)

\*\*\*\*\*

سنت کی برکت کا ایک عجیب واقعہ:  
ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ میرے اوپر تین سو (۳۰۰) روپے کا قرض تھا اور بوجھ مفلسی کے کوئی صورت ادا سمجھ میں نہیں آتی تھی۔ انا قایم دن میں نے (کسی عالم کے) درس میں سنا کہ یہ فائدہ ہوگا کہ چند دنوں میں اس کا قرض ادا ہو جائے گا چنانچہ میں نے یہ عمل شروع کیا ابھی چند ہی روز کیا تھا کہ اللہ کے فضل و عنایت سے میرے ذمہ ایک کوڑی بھی کسی کی باقی نہ رہی اور میں الحمد للہ ایک سنت نبوی ﷺ پر عمل کی برکت سے بارودین (قرض کے بوجھ) سے سبکدوش ہو گیا۔ (اسوہ صفحہ ۹)

\*\*\*\*\*

برتن میں ہاتھ دھونا  
سلجی میں ہاتھ دھونا درست ہے۔ جس برتن میں کھایا گیا ہو اس میں ہاتھ دھونا بھی ہے ادبی ہے۔ (اتحاف جلد ۵ صفحہ ۲۲۹)

## درس ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

دولت ایمان کی ہو یا دنیا کی ہو جتنی بڑھتی جائے گی اتنی نیند کم ہوتی چلی جائے گی

خوش نصیب شخص

ہے جو تراویح کیلئے چل کے جاتا ہے اور سنو تراویح کے فضائل کہ اللہ جل شانہ ہر قدم کے عوض ایک سال کی عبادت کا ثواب لکھتا ہے۔ یہ تو چل کے جاتا ہے اور وہاں جاکے جو پڑھتا ہے اس پر کیا ملے گا اور کتنا خوش قسمت ہے وہ جو پڑھتا ہے اور کتنا خوش قسمت ہے جو پڑھتا ہے۔

اور کتنا خوش قسمت ہے جو کیفیات کے ساتھ کھڑا ہوتا ہے اور کہہ رہا ہوتا ہے کہ یا اللہ یہ قرآن میرے لئے ہے اور میں نے اس پر عمل کرنا ہے اور کتنا خوش قسمت ہے جس کو معنی کا علم ہے کہ قرآن کے یہ معنی ہیں اور ایک ایک معنی اس کے دل پہ اثر رہے ہوتے ہیں اور اس سے کتنا بڑا خوش قسمت ہے جو قرآن کی معرفت کو جانتا ہے کہ قرآن کی معرفت کیا ہے ہاں یہ معارف بھی ایک چیز ہے ایک معنی ہے ایک معارف ہے فرق ہے تو ہر قدم کے عوض کیا ملتا ہے ایک سال کی عبادت کا ثواب اور ایک اور حدیث میں ہے روایت میں ہے سرور کو نہیں پہنچنے نے فرمایا ہر تراویح کی ایک رکعت میں ڈیڑھ ہزار نیکیاں ملتی ہیں اور ہر قدم سے جس جنت میں ایک محل ملے گا جس کے ستر ہزار کمرے ہوں گے اور ہر کمرے کے ستر ہزار دروازے ہیں اور ہر دروازے پر بلیک کھنکھنے والے استقبال کریں گے کس کو؟ جو تراویح کا ایک کچھ کرے گا اللہ والو! اور ایک نعمت بتاؤں تراویح پڑھنے والے کو شب قدر مل جائیگی یا رکھنا کیوں؟ شب قدر کی رات میں علم ہے کہ میرے سامنے قیام کر دو میرا ذکر کرو تراویح پڑھنے والا قیام بھی کر رہا اور رکوع بھی کر رہا اور سجدہ بھی کر رہا تراویح دن کو پڑھی جاتی ہے یا رات کو تو شب قدر رات ہی کے احکامات میں ہے تراویح پڑھنے والے کو شب قدر مل جاتی ہے اور بعض محدثین نے لکھا ہے شب قدر پورے رمضان میں گھومتی ہے اور اکثر روایت جو ہے وہ یہ ہے کہ آخری عشرے میں ہوتی ہے اور پھر اور روایت یہ ہے کہ آخری عشرے کی طاق راتوں میں ہوتی ہے اور جو تراویح پڑھنے والا ہے اسلئے خیال کرنا ایک بات عرض کرتا ہوں اگر قرآن ختم ہو جائے چھبیس کو سستا نہیں، چوبیس کو تراویح نہ چھوڑنا کیا ہے شب قدر ایسی رات میں ہو جس رات میں ہم چھوڑ دیں خیال کرنا جب تک کہ عید کے چاند کا اعلان نہ کر دیا جائے اور اچھی بات سنیں اب تراویح کی عبادت کا پتہ چل گیا ہے جو تراویح پڑھنے کیلئے اللہ والو! جائے گا اسے ایک قدم پہ ایک سال کی عبادت کا ثواب ملے گا اور اگر ثواب فرمایا کہ قیامت کے دن وہ میرے عرش کے نیچے ہوگا کوئی سایہ نہیں ہوگا لوگ چل رہے ہوں گے سورج سوا نیچے سے ہوگا اور زمین تانے کی ہو جائے گی (جاری ہے)

## توجہ طلب:

برہننگل کو بعد نماز مغرب "مرکز روحانیت وامسن" میں حکیم صاحب کا درس ذکر خاص، مراقبہ اور دعا کی نشست ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کے لئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خدا لکھ کر دعاؤں میں شریعت اختیار کر سکتے ہیں۔

جاؤ آج کے بعد اس کو بھول جاؤ اور ہم بھول جاتے ہیں۔ اپنے عزیز ترین رشتوں کو بھول جاتے ہیں اور ایسا بھولتے ہیں کہ آج تک یاد ہی نہیں تھا۔ وہ اس دنیا میں شاید آیا ہی نہیں تھا۔ تو میرے دوستو یہ زندگی کی آخری ساعتیں ہیں۔ آخری لمحے مومن وہ ہوتا ہے جو ہر عمل کرتا ہے مگر آخری جاس بکھ کر۔ مومن وہ ہوتا جو ہر عمل کو پہلا اور آخری موقع سمجھ کر کرتا ہے۔ اس کے بعد موقع کوئی اور نہیں آئے گا۔ تو اب یہ رمضان المبارک کی گھڑی آ رہی ہیں۔ اس کیلئے ہم کیا تیاری کر رہے ہیں۔ سرور کو نہیں تیاری کرتے تھے فرمایا آپ رجب کی تیاری کرتے تھے۔ پھر شعبان آتا تھا اور فرماتے تھے اس لئے کہ رمضان کی تیاری کرتے تھے اور پہلے دور میں تو یوں ہوتا تھا بعض بزرگوں کے بارے میں کہ اپنے مکان کو لپوا لیتے تھے کھڑکیاں دروازے بند کر دیتے تھے۔ بس ایک سوراخ ہوتا تھا جس سے ان کو صبح شام کی عمری افطاری دے دی جاتی تھی۔ بس اس میں ہی رہتے تھے اور وہ بھی اکثر عمری نہیں کھاتے تھے۔

ہر شب شب قدر راست

مجاہد کا یہ عالم ہوتا تھا رمضان کے استقبال کا یہ عالم ہوتا تھا۔ ارے دوستو سوچو تو سہی ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ "ہر شب شب قدر راست" اگر تو رات کی قدر کرے تو ہر رات شب قدر کی رات ہے اور اگر تو نے رمضان المبارک کی راتوں کی بھی قدر نہ کی تو تجھے شب قدر کی کیا قدر ہے؟ اور تو اس کی قدر کر۔ اب رمضان المبارک کی ساعتیں جو آ رہی ہیں اس میں ہم سوچیں ہم کتنا اس کا انتظام کر رہے ہیں اور کتنا اس کا اہتمام کر رہے ہیں اس پر ذرا غور کریں۔ اب میں آپ کو کچھ چیزیں عرض کرتا ہوں۔ جو رمضان المبارک میں ہمیں خاص طور پر کرنے کو کہا گیا ہے۔ کچھ احادیث میں آپ کی خدمت میں عرض کرنا چاہ رہا ہوں۔ حضرت انسؓ روایت کرتے ہیں سرور کو نہیں ﷺ سے مروی ہے "جو بندہ مومن چاند دیکھ کر اللہ کی حمد دنا کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سورہ فاتحہ پڑھ لیتا ہے تو اللہ جل شانہ اس کو اس مہینے بھر کی شکایت جسم سے عافیت فرماتا ہے۔ اللہ آنکھوں کی کوئی تکلیف عطا نہیں فرمائے گا۔" اللہ کی شایان کرتا ہے۔ سبحان اللہ بحمد عدد خلقہ۔ اور جو بھی حمد دنا آتی ہو وہ کرے۔ تو کتنا کریم ہے کتنا عظیم ہے کتنا بڑا ہے تیری حمد دنا اللہ کی بڑائی اللہ کی عظمت اور یہ عظمت ساری آیت الکرسی ساری اللہ کی عظمت ہے اور سورہ اخلاص ساری اللہ کی عظمت ہے اور یہ جو ہم تراویح میں دعا پڑھتے ہیں۔ سبحان ذی الملک۔

## چہرے کے مہاسے دانے الرجی اور آنکھوں کے امراض کا دائمی علاج وضو ہے

### آنکھوں کی خطرناک بیماری اور وضو

جراثیم کو اپنے مشینی انداز میں پکڑنے کے علاوہ ان غیر مرئی روؤں کے پاس ایک اور دفاعی نظام ہے جسے انگریزی میں (LYSOZIUM) کہتے ہیں اس دفاعی نظام کے ذریعہ سے تاک آنکھوں کو خطرناک بیماری (INFECTION) سے بچاتی ہے۔

جو نمازی وضو کرتے وقت تاک کے اندر پانی ڈالتا ہے تو پانی کے اندر کام کرنے والی برقی رو تاک کے اندر غیر مرئی روؤں کی کارکردگی کو تقویت پہنچاتی ہے جس کے نتیجے میں وہ بے شمار پیچیدہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

### چہرہ دھونا

ایک مریض کا چہرہ ہر وقت گرم رہتا تھا بخندی دوائیں ہر قسم کی انٹی الرجی (ANTI-ALLERGY) ادویات استعمال کیں لیکن افاقہ ندارد۔ اس کو نماز پڑھنے اور ہر نماز کے بعد نیا وضو کرنے کی تاکید کی گئی اور درود شریف پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک مار کر منہ پر پھیرنے کا کہا گیا مریض حیرت انگیز طریقے سے جلد تندرست ہو گیا۔ چہرے کا دھونا بے شمار امراض سے محفوظ رکھتا ہے جو مندرجہ ذیل ہے۔

### کیمیکلز سے بچاؤ

موجودہ اشمی دور ہیں جبکہ ہر طرف اشمی دھماکے ہو رہے ہیں ماہرین بار بار انتباہ کر رہے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ درخت لگائے جائیں اور آلودگی کو کم کیا جائے چہرے اور کھلے اعضاء کو دھویا جائے ورنہ یہ کیمیکلز جو دھوئیں گرد وغبار اور دھول کی شکل میں چہرے پر جمتے رہتے ہیں ان کا واحد علاج صرف اور صرف وضو ہے۔ دھوئیں میں کئی خطرناک

کیمیکلز مثلاً سیسہ (LEAD) وغیرہ ہوتے ہیں جو اگر مستقل یا کچھ عرصہ تک جلد پر رہتے رہیں تو جلد امراض اور الرجی کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

### چہرے کے مہاسے اور دانے

چہرہ دھونے سے چہرے پر دانے نہیں نکلتے یا پھر ان کے نکلنے کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ ماہرین حسن و صحت اس بات پر متفق ہیں کہ تمام کریمیں، اینٹن اور لوشن چہرے پر داغ چھوڑتے ہیں حسن اور خوبصورتی کے لئے چہرے کا کئی بار دھویا جانا از حد ضروری ہے۔

### امریکن کونسل (AMERICAN COUNCIL FOR BEAUTY)

کی سرکردہ ممبر لیدی پتھر نے عجیب غریب انکشاف کیا ہے کہ اس کا کہنا ہے کہ مسلمانوں کو کسی قسم کے کیمیائی لوشن کی ضرورت نہیں ان کے اسلامی وضو سے چہرے کا غسل ہو جاتا ہے اور چہرہ کئی امراض سے بچ جاتا ہے۔

### چہرے کی الرجی

چہرے کی الرجی کے مریض اگر چہرے کو وضو کے وقت اچھی طرح دھوئیں تو الرجی کے نقصانات کم ہو جاتے ہیں۔ محکمہ ماحولیات کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ الرجی سے بچنے کے لئے چہرے کو بار بار دھویا جائے اور ایسا صرف وضو کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

### چہرے کا مساج

جب ہم وضو کے لئے چہرہ دھوتے ہیں تو ہمیں دفعہ چہرہ کا حکم ہے تو اس کیفیت میں جب نمازی چہرہ دھوتا ہے تو اس کا ہاتھوں سے چہرے کا مساج ہو جاتا ہے اور دوران خون

چہرے کی طرف رواں ہو جاتا ہے۔ مزید یہ کہ جی ہوئی میل اور گرد اتر جاتی ہے جس سے چہرے کا حسن بڑھ جاتا ہے۔

چہرے کو تین بار دھونے کی حکمت یہ ہے کہ پہلے چہرے پر پانی ڈال کر میل نرم کریں۔ دوسرے پانی سے اس کی میل اترے گی اور تیسرے پانی سے چہرہ صاف و شفاف ہو جائیگا۔

### بھنوں میں پانی کا رکنا

وضو کرنے کے بعد بھنوں میں پانی سے تر ہو جاتی ہیں میڈیکل کے اصول کے مطابق اگر بھنوں میں نمی رہے تو آنکھوں کی ایک ایسی خطرناک مرض سے انسان بچ جاتا ہے جس میں آنکھ کے اندر رطوبت زجاجیہ کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ اور مریض آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہو جاتا ہے۔

بندہ کے پاس علاج کیلئے ایک مریض لایا گیا۔ جو نابینا تھا اس کے اندھے بن کو کچھ ماہ گزرے تھے مریض کا کہنا تھا کہ میری نگاہ آہستہ آہستہ کم ہوئی۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آنکھوں میں رطوبت اور کمی کم ہو گئی ہے اعصاب بھیج گئے ہیں۔

### آنکھوں کے امراض سے بچاؤ

آپ کے گھر میں اگر کسی کی آنکھ میں تکلیف ہو تو کہتے ہیں کہ آنکھ پر غنڈہ پانی کے چھینٹے مارو پانی ایک ایسا تریاق ہے جس سے آنکھوں کی ہر مرض ختم ہو جاتی ہے گردوغبار جہاں چہرے اور تاک کو متاثر کرتے ہیں اس طرح آنکھ کو بھی بہت ہی زیادہ متاثر کرتے ہیں آٹوب چشم کی وجہ سے گردوغبار ہی ہوتی ہے اور اگر آنکھوں کو دھوتے رہیں تو آنکھیں بے شمار امراض سے بچ جاتی ہیں۔

### آنکھیں پانی، صحت

اس میں اس نے اس بات پر زور دیا ہے کہ اپنی آنکھوں کو روزانہ کئی بار پانی سے دھوتے رہو۔ ورنہ ہمیں خطرناک امراض سے دوچار ہونا پڑے گا۔ (جاری ہے)

## پسینے کی زیادتی سے انوکھی بیماریوں کی تشخیص اور علاج

بعض لوگوں کو ہر وقت تھوڑا بہت پسینہ آتا رہتا ہے اور وہ جسم میں چیچکا ہٹ محسوس کرتے ہیں۔ مگر یہ موسم میں پسینے کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ وزن کم کریں کیونکہ چربی کی وجہ سے انہیں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو یہ بھی چاہیے کہ قدرتی ریٹے سے بنے ہوئے چمیلے ڈھالے لباس اور زبرد جامہ پہنیں اور مصنوعی ریٹے سے بنے ہوئے کپڑوں سے گریز کریں۔ پسینے کی زیادتی سے بچنے کے لیے انہیں کیفین، تمباکو اور مسالے دار کھانوں سے بھی پرہیز کرنا چاہیے اگر پسینہ بغل اور تھیلیوں میں زیادہ آتا ہو تو کوئی ایسی مانع پسینہ اشیا استعمال کریں جس میں ایلیوٹیم کلورائیڈ شامل ہو اگر مسئلہ پاؤں کے پسینے کا ہو تو غسل طور پر چوڑے کے بنے ہوئے جوتے پہنیں اور سونی موز سے استعمال کریں۔ چلدی جڑوں کی وجہ سے بیروں میں بدبو آنے لگتی ہے لہذا جراثیم کش اشیاء مثلاً ڈینول کو پانی میں ملا کر اس سے بیروں کو دھوتے رہیں پھر ان پر ایلیوٹیم کلورائیڈ کا پاؤڈر بھی چھڑکیں۔ عورتوں کی خاص ہی بڑی تعداد ایسی ہے جنہیں سن یاس کو پہنچنے پر رنسا رو کی سرفنی اور رپسینے کی زیادتی سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ سلسلہ سن یاس سے کچھ پہلے بھی شروع ہو سکتا ہے اور تقریباً چھ ماہ جاری رہتا ہے۔ اس کی وجہ سے ایسٹروجن ہارمون کی سطح میں تبدیلی ہوتی ہے لہذا معالج کے مشورے سے ایسی ادویہ استعمال کریں جو اس سلسلے میں مدد دے سکیں۔ خون کے معائنے سے یہ پتہ چلا جاسکتا ہے کہ کیسا سن یاس قریب آن پہنچا ہے۔

غذہ و قیہ (تھائرائیڈ گینڈ) کا فعل اگر معمول سے بڑھ جائے تو اضطرابی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے اور پسینہ خوب آتا ہے۔ یہ کیفیت ان عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے جن کے خاندان میں غذہ و قیہ کی خرابیوں کی شکایت رہی ہے۔ پسینہ زیادہ آنا ذیابیطس کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔ تشویش کی وجہ سے بھی پسینے میں زیادتی ہو سکتی ہے۔

اکثر رات کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہے اور ہم پسینے میں شرابور ہو جاتے ہیں۔ یہ کیفیت اکثر انفلوئنزا یا دوسرے شائد کے باعث یا پھر ایسے ہی دوسرے نقد یوں کی وجہ سے ہو سکتی ہے لیکن اس کی وجہ خون کی کوئی خرابی بھی ہو سکتی ہے۔ نو جوانوں کو اکثر بہت زیادہ پسینہ آتا ہے جس کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ تیس سال کی عمر کے بعد اس میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ معر لوگوں کو بھی پسینے کی زیادتی کی شکایت رہتی ہے۔ اگر اس کی کوئی وجہ سمجھ میں نہ آئے تو معالج سے مشورہ کر کے "بٹنا بلا کر" دواؤں سے مدد لی جاسکتی ہے۔



# جب مشکلات آپ کو بالکل مایوس کر دیں

تو ٹھہریے اس کا حل خود کشتی نہیں بلکہ ایک فیصلہ کن اصول وظیفہ صرف ایک نظر دیکھ لیں

حکیم محمد طارق محمود و محترمی مجذوبی چغتائی

روایات میں ہے کہ ہم اس کے دشمنوں پر اس کو غلبہ عطا کر دیں گے۔ (بحوالہ تفسیر روح المعانی ج ۳ ص ۱۰۶)

## پیشانی پر بوسہ دیا

علامہ بخاری ابو بکر بن محمد سے نقل کرتے ہیں کہ میں حضرت ابو بکر بن مجاہد کے پاس تھا کہ اتنے میں شیخ الشافعی حضرت شیبی آئے ان کو دیکھ کر ابو بکر بن مجاہد کھڑے ہو گئے۔ ان سے معاف کیا، ان کی پیشانی کو بوسہ دیا۔ میں نے ان سے عرض کیا کہ میرے سردار آپ شیبی کے ساتھ یہ معاملہ کرتے ہیں حالانکہ آپ اور سارے علماء بغداد یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ پاگل ہیں۔ انہوں نے فرمایا کہ میں نے وہی کیا جو حضور اقدس ﷺ کو کرتے دیکھا پھر انہوں نے اپنا خواب سنایا کہ مجھے حضور اقدس ﷺ کی خواب میں زیارت ہوئی کہ حضور ﷺ کی خدمت میں شیبی حاضر ہوئے۔ حضور اقدس ﷺ کھڑے ہو گئے اور ان کی پیشانی کو بوسہ دیا اور میرے استفسار پر آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ یہ ہر نماز کے بعد لقمہ جاء کم رسول من انفسکم آخر سورة تک پڑھتا ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ جب بھی فرض نماز پڑھتا ہے اس کے بعد یہ آیت شریفہ لقمہ جاء کم رسول من انفسکم آخر سورة تک پڑھتا ہے۔ ابو بکر کہتے ہیں کہ اس خواب کے بعد جب شیبی آئے تو میں نے ان سے پوچھا کہ نماز کے بعد کیا درود پڑھتے ہو تو انہوں نے یہی بتایا۔ ایک اور صاحب سے اسی نوع کا ایک قصہ نقل کیا گیا ہے۔ ابوالقاسم خضاف کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت شیبی ابو بکر بن مجاہد کی مسجد میں گئے۔ ابو بکر ان کو دیکھ کر کھڑے ہو گئے۔ ابو بکر کے شاگردوں میں اس کا چرچا ہوا۔ انہوں نے استاد سے عرض کیا کہ آپ کی خدمت میں وزیر اعظم آئے ان کے لئے تو آپ کھڑے ہوئے نہیں شیبی کیلئے آپ کھڑے ہو گئے۔ انہوں نے فرمایا کہ میں ایسے شخص کیلئے کیوں نہ کھڑا ہوں جس کی تعظیم حضور اقدس ﷺ خود کرتے ہیں۔ اس کے بعد استاد نے اپنا ایک خواب بیان کیا اور یہ کہا۔ رات میں نے حضور اقدس ﷺ کی خواب میں زیارت کی تھی۔ حضور ﷺ نے خواب میں ارشاد فرمایا تھا کہ کل کو تیرے پاس جنتی شخص آئے گا۔ جب وہ آئے تو اس کا احترام کرنا۔ ابو بکر کہتے ہیں کہ اس واقعہ کے دو ایک دن کے بعد پھر حضور ﷺ کی خواب میں زیارت ہوئی۔ حضور اقدس ﷺ نے خواب میں ارشاد فرمایا۔ اے ابو بکر، اللہ تمہارا بھی ایسا ہی اکرام فرمائے جیسا کہ تم نے ایک جنتی آدمی کا اکرام کیا۔

قرآن پاک کی پانچ آیات اور ایک دعا اہل چہ چیزیں ایسے نبی روحانی اثرات رکھتی ہیں جن کا اظہار مندرجہ ذیل تجربات و مشاہدات و واقعات سے ظاہر ہے۔ اس کی اجازت عاجز کو بعض اہل اللہ سے ملی ہوئی ہے۔ بندہ اور ان کی طرف سے ہر پڑھنے والے کو عام اجازت ہے۔ آج کے اس مشینی دور میں جہاں ہر طرف افراتفری اور نفسا نفسی کا عالم ہے ہر شخص اپنے معاملات کو سلجھانے میں کوشاں و سرگرداں ہے اور دوسری طرف اگر کسی کے معاملات مالی طور پر سلجھتے ہوئے ہوں یا زمانے سے قدرے بہتر ہوں تو کوئی بھی اس نعمت کو برداشت نہیں کرتا۔ حسد، کینہ، بغض، عناد جتنی کہ جادو کے ذریعے اسے نچا دکھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ زیر نظر چھ اصول خزانوں یعنی پانچ آیات قرآنی اور ایک دعا کا مجموعہ اگر کوئی شخص ہر فرض نماز کے بعد پڑھ لے تو مندرجہ ذیل فضائل و فوائد حاصل ہوں گے۔ واضح رہے جتنا ادب احترام اور اہتمام اس کے پڑھنے میں ہوگا اور اس کے ساتھ ساتھ جتنی توجہ اور دھیان سے اس کو پڑھا جائے گا اتنے زیادہ فضائل و فوائد حاصل ہوں گے کیونکہ اللہ تعالیٰ بندے کے گمان کے مطابق اس سے معاملہ کرتا ہے۔ لہذا جتنا کامل اکمل اور مکمل یقین اور گمان اللہ جل شانہ کی ذات پر ہوگا۔ اتنے زیادہ فوائد و فضائل حاصل ہوں گے۔ مندرجہ ذیل چھ دعاؤں کو پہلے درود شریف پھر بسم اللہ الرحمن الرحیم کے ساتھ ہر فرض نماز کے بعد پڑھیں۔ وہ چھ دعائیں مندرجہ ذیل ہیں۔ سورۃ فاتحہ (پارنمبر ۱)، آیت الکرسی (پارہ نمبر ۳ سورۃ بقرہ آیت ۲۵۵)، محمد اللہ سے حساب تک (پارہ نمبر ۳ سورۃ آل عمران آیت ۱۹-۱۸)، قل اللھم مالک الملک سے حساب تک (پارہ نمبر ۳، سورۃ آل عمران آیت ۲۷-۲۶)، لقمہ جاء کم سے آخر تک (پارہ نمبر ۱۱، سورۃ توبہ آیت ۱۲۹، ۱۲۸)، دعائے ابو درداء (کتاب الاسماء والصفات المسمی ص ۱۲۵)، بحوالہ حیات الصالحین (عربی) جلد ۳ صفحہ ۶۹)۔ حضرت ابوالیوب انصاری سے مروی عار وایت ہے کہ جب سورۃ فاتحہ آیت الکرسی، محمد اللہ اور قل اللھم مالک الملک الی بغیر حساب، نازل ہوئی تو عرش سے مطلق ہو کر فریاد کی کہ کیا آپ ہم کو ایسی قوم پر نازل فرما رہے ہیں جو گناہوں کا ارتکاب کریں گے۔ ارشاد فرمایا کہ قسم ہے میری عزت و جلال اور ارتقاء مکان کی کہ جو لوگ ہر نماز فرض کے بعد تمہاری تلاوت کریں گے ہم ان کی مغفرت فرمادیں گے اور جنت الفردوس میں جگہ دیں گے اور ہر روز ۷۰ مرتبہ نظر رحمت سے دیکھیں گے اور اس کی ستر جانتیں پوری کریں گے۔ جس کا ادائی درجہ مغفرت ہے۔ (بحوالہ دہلی)۔ بعض

میں نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ ﷺ شبلی کا یہ اعزاز آپ ﷺ کے ہاں کس وجہ سے ہے حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ یہ پانچوں نمازوں کے بعد یہ آیت پڑھتا ہے۔ لقمہ جاء کم رسول (الآیت) اور اسی (۸۰) برس سے اس کا یہ معمول ہے۔ بحوالہ فضائل درود شریف (بحوالہ قول بدیع)۔

## رزق کی تنگی

ایسے لوگ جو رزق کی تنگی پریشانی اور پروردگاری کا شکار تھے۔ جب انہوں نے چھ چیزوں کا اہتمام یعنی ہر فرض نماز کے بعد اور کامل یقین سے پڑھا تو حیرت انگیز فوائد دے ہوئے۔

## ہر جگہ ناکامی

ایک شخص لاہور، شیخ پورہ روڈ کی ایک مل میں کام کرتے تھے۔ یہ اچھے عہدہ پر تھے۔ مل مالکان سے کسی بات پر ان بن ہو گئی اور انہیں اپنی ملازمت سے ہاتھ دھونا پڑا۔ موصوف کچھ عرصہ تو جمع پونجی پر گزارہ کرتے رہے۔ لیکن آخر تک سارا سرمایہ ختم ہو گیا۔ معاملہ ادھار پر آ گیا لوگوں سے ادھار لے کر اپنا گزارہ چلانے لگے۔ آخر کار لوگوں نے ادھار دینا بھی بند کر دیا۔ اسی دوران نوکری کیلئے کوشش بھی کرتے رہے۔ لیکن ہر جگہ ناکام۔ آخر کار لاہور میں انہیں یہ چیزیں پڑھنے کو بتائیں۔ شان کریمی نے کرم فرمایا اور دن پھر گئے۔ آج وہی شخص پھر سے اچھی زندگی اور خوشحال ایام بسر کر رہا ہے۔ ہنر ایک پولیس آفیسر رشوت لینے کے جرم میں معطل ہو گئے۔ موصوف نے بحالی کی بہت کوشش کی لیکن بڑے آفیسر چونکہ عرصہ دراز سے ناراض تھے اس لئے ان کا کام نہ ہوا۔ ایک صاحب کے ذریعہ سے اس پولیس آفیسر نے ملاقات کی۔ بے چارہ بہت پریشانی اور پشیمان تھا دوست احباب ساتھ چھوڑ گئے تھے۔ مزاج میں سادگی اور تواضع آگئی تھی۔ اس سے رزق حلال کا وعدہ لے کر ہر فرض نماز کے بعد مذکورہ چھ چیزیں پڑھنے کو عرض کیں۔ چند ماہ بعد موصوف ملے۔ نوکری بحال ہو گئی اور وہ مطمئن تھے۔

## گرین کارڈ ضبط

ایک جوان بہت عرصہ پہلے امریکہ میں سیٹل تھے حتیٰ کہ گرین کارڈ ہولڈر تھے۔ کوئی ایسی غلطی ہوئی حکومت کی طرف سے گرین کارڈ ضبط اور نوکری بھی ختم کر دی گئی۔ کچھ عرصہ تو امریکہ میں رہے پھر پاکستان آ گئے۔ موصوف مردان کے رہنے والے تھے چونکہ امریکہ کے ڈالر کے سامنے پاکستانی روپے کی حیثیت نہیں ہے۔ اور ان کی نظر میں بھی نہیں تھی۔ لہذا پاکستان میں دو کاروبار کئے۔ لیکن ناکامی۔ حتیٰ کہ لاکھوں ڈوب گئے۔ جب ان سے یہ چھ چیزیں پڑھنے کو عرض کیں تو کچھ عرصہ متواتر پڑھنے کے بعد ملے اور بتائے گئے کہ اللہ تعالیٰ نے میرا مسئلہ حل کر دیا ہے اور میں مطمئن ہوں۔

ایک صاحب فرانسپورٹر تھے۔ تین دیکھیں کرائے پر چلاتے تھے۔ قدرت خدا کی، بے درپے دو دیکھوں کا ایکسٹنٹ ہو گیا۔ ایک دیکھ گھر کے اخراجات اور ملازمین کے اخراجات پورا کرنے کیلئے ناکافی تھی۔ آخر اس ایک دیکھ کو فروخت کر کے دو دیکھوں کی مرمت کرائی لیکن معاملہ روز بروز بحران کی طرف گامزن تھا۔ حتیٰ کہ ان دو دیکھوں کی مرمت بھی نہ کر سکے۔ اور وہ ادھوری رہ گئیں۔ فرانسپورٹر روز بروز قرضے کے بوجھ تلے دبنا چلا گیا۔ بہت ادھر ادھر گھومے لیکن مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ آخر کار جب اسے یہ وظیفہ یعنی چھ چیزیں عاجز نے عرض کیں اور اس نے باقاعدگی سے توجہ اور دھیان سے پڑھنا شروع کیں۔ اللہ تعالیٰ نے آہستہ آہستہ پریشانی کو ختم کرنا شروع کر دیا۔

#### نوٹیوں کا بوجھ

عاجز کی ایک ایسے شخص سے ملاقات ہوئی جو عرصہ دراز سے بے روزگار تھا۔ نوٹیوں کا بوجھ اکیلے کے سر پر تھا۔ غلطی یہ ہوئی غریب تو تھا ہی، دو دیکھیں زمین تھیں۔ اس سے کچھ نہ کچھ گزارہ ہو رہا تھا۔ کسی نے مشورہ دیا کہ اسکو فروخت کر کے اچھا کاروبار کر لے۔ سوئے قسمت اس نے ایسا کر لیا۔ چونکہ کاروبار کا تجربہ تھا نہیں اس لئے اس نے ایک پائرنر تجربہ کار ساتھ رکھا۔ لیکن پائرنر نے دھوکا دیا اور یوں کاروبار لبل ہو گیا۔ موصوف بہت پریشان تھے۔ عاجز نے چھ چیزیں پڑھنے کو عرض کیں۔ مستقل اور دائمی پڑھنے کو بتائیں۔ موصوف نے ان کو باقاعدگی سے پڑھا۔ اس شخص پر جس انداز سے کریم کا کرم ہوا اس خود حیران ہوا۔

#### بے حیثیت سربل

اس بے روزگاری کے عالم میں جہاں دیگر یوں کی کوئی حیثیت نہیں بلکہ رشوت اور سفارش کا بازار گرم ہے۔ ایسے دور میں جب بھی میں نے ایسے جوانوں کو دونوں اصول خزانے پڑھنے کو عرض کئے۔ حیرت انگیز طور پر یہی اسباب پیدا ہوئے اور شان کریم نے کرم کی انتہا کر دی۔

#### چشم سے خیر کا نثار

ایک جوان کونست میں ملا، درس کے بعد اس نے اپنی چٹا بیان کی کہنے لگا۔ والد صاحب محکمہ نہر میں چپڑا ہی تھے۔ جو کہ گزشتہ دو سالوں سے ریٹائرڈ ہو گئے ہیں۔ ہم دو بھائی اور تین بہنیں ہیں سب سے بڑا میں ہوں۔ غربت کے عالم میں والد صاحب نے مجھے اعلیٰ تعلیم دلائی میں نے M.Sc. فرس کر رکھی ہے۔ والد صاحب کی نوکری کے ختم ہو جانے کی وجہ سے گھر کے حالات بہت تنگ دستی کا شکار ہیں۔ میں نے ملازمت کی بہت کوشش کی۔ ایک دو جگہ ملازمت بھی ملی لیکن ناقابل گزارہ۔ چھوٹے بہن بھائی زیر تعلیم ہیں۔ صرف والد صاحب کی پنشن گھر کے اخراجات کو چلانے کے

لئے ناکافی ہے۔ بندہ نے اپنی مذکورہ چھ چیزیں ہر فرض نماز کے بعد پڑھنے کو عرض کیں اور اٹھتے بیٹھتے کثرت سے انمول خزانہ 2 (جو کہ آگے آ رہا ہے) پڑھنے کو عرض کیا۔ تقریباً ایک سال کے بعد اس جوان کا خط ملا کہ ایک جگہ پرائیوٹ اچھی ملازمت مل گئی ہے اور گھر کا گزارہ اچھا شروع ہو گیا ہے۔

#### کلینک نہیں چلتا تھا

ایک ڈاکٹر صاحب نے شکایت کی کہ پہلے تو انہوں نے کلینک چلایا حالانکہ ڈاکٹر صاحب بہت اچھے اور سمجھدار فزیشن تھے۔ کلینک بدلا لیکن ہر جگہ ناکافی ہوئی۔ بندہ نے چھ چیزیں پڑھنے کو عرض کیں اور انمول خزانہ نمبر 2 بر وقت پڑھنے کو بتایا۔ اللہ تعالیٰ نے بہت فضل کیا۔

#### خواب میں بزرگ کی زیارت

ایک صاحب نے اپنا خواب بیان کیا کہ میں نے خواب میں ایک بہت بڑے بزرگ کی زیارت کی ہے۔ جس میں انہوں نے ایک درویش کے کمالات کی تعریف کی اور ان چھ چیزوں کو انتہائی توجہ سے پڑھنے کی تاکید کی اور فرمایا کہ یہ 6 سندھ ہیں جتنا پڑھتے جاؤ گے کمالات کے موتی پاتے جاؤ گے ان چھ چیزوں کو پڑھنے کے بعد کسی بے یقینی کا شکار نہ ہوتا۔ کیونکہ کوئی شخص بھی اگر کمال اور مراتب کے درجات کو پہنچنا چاہتا ہے۔ تو ان 6 چیزوں کو کبھی نہ چھوڑے۔

#### چھ شے ایک نہر بن گئے

ایک صاحب نے خواب دیکھا کہ چھ چشمے ہیں اور ہر چشمے پہ یہی چھ وظائف لکھے ہوئے ہیں اور ہر وظیفہ سے پانی نکل نکل کر آگے اک نہر بن رہی ہے اس خواب میں اپنے آپ کو بہت بیمار اور علیل محسوس کر رہا ہوں۔ غائب سے آواز آئی کہ ان چشموں کا پانی پی لو۔ وہ طے گا کہ تم گمان نہیں کر سکتے۔ وہ صاحب کہنے لگے میں نے عالم خواب میں ان چشموں کا پانی پیا۔ اتنا ٹیٹھا اور لذیذ پانی کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ جب میری آنکھ کھلی تو وہ مضاس میرے منہ کے ذائقہ میں موجود تھی۔

#### خل کا راستہ دھونڈتے تھک گئی

ایک خاتون نے اپنا خواب لکھا کہ میں عرصہ میاں رسال سے یہ وظیفہ پڑھ رہی ہوں میں اب تک اس ضمن میں کئی خواب دیکھ چکی ہوں اس خاتون کا ایک خواب تحریر ہے کہنے لگیں کہ ایک بہت بڑا محل ہے۔ سفید بالکل سفید لیکن اس کا کہیں سے دروازہ نہیں راستہ دھونڈتے دھونڈتے آخر کار میں تھک گئی۔ یکا یک دل میں خیال آیا کہ میں ہر فرض نماز کے بعد چھ چیزیں پڑھتی ہوں کیوں نہ اس مشکل میں وہ پڑھ لوں۔ میں نے وہ چھ چیزیں پڑھیں۔ اس کے پڑھتے ہی محل میں چھ راستے بن گئے اور دروازے کے اوپر کچھ لوگ استقبال کے لئے کھڑے تھے۔ جو دروازہ میرے قریب تھا میں اس دروازے سے گزری۔ میں نے وہاں

پوچھا یہ کیا ہے تو بتایا کہ یہ ان کلمات کا کمال ہے جو ہر فرض نماز کے بعد پڑھتی ہے اور اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

#### مطلقہ بیٹی کو قتل کرنا چاہتے تھے

گجرات کے ایک صاحب نے اپنا ذاتی واقعہ بیان کیا۔ میں نے ایک جگہ غیروں میں اپنی بیٹی کی شادی کر لی۔ نباہ نہ ہو سکا اور ڈیڑھ سال کے بعد طلاق ہو گئی۔ وہ لوگ میرے دشمن بن گئے۔ کئی دفعہ قاتلانہ حملے کئے۔ وہ دراصل مجھے اور میری مطلقہ بیٹی کو قتل کرنا چاہتے تھے۔ میں نے آپ کے بتانے پر یہ چھ چیزیں پڑھنا شروع کر دیں، اس دن سے آج تک ان کا ہر وار خطا گیا بلکہ ان پر الٹا پڑا۔ ان کا جانی و مالی بہت سافقصان ہوا حتیٰ کہ پریشان اور پشیمان ہو کر انہوں نے مجھ سے دشمنی خود بخود ختم کر لی۔

#### حاسدوں کے جادو سے کاروبار ختم

ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ پہلے میں غریب تھا اللہ تعالیٰ نے میرے کاروبار میں برکت عطا کی۔ میرے رشتہ دار اور دوست خود بخود میرے دشمن بن گئے۔ ایک جگہ ایک نیک صالح عامل کے پاس بیٹھا تھا۔ انہوں نے اپنے حساب کے مطابق بتایا کہ جادو اور تعویذ ہیں۔ انہوں نے کچھ تعویذ دے دیئے اور پڑھنے کو بتایا میں نے وہ چیزیں پڑھنا شروع کر دیں کچھ افات ہوئیں لیکن مستقل فائدہ نہ ہوا۔ اس کے بعد میں نے ایک اور عامل کی طرف رجوع کیا لیکن مستقل فائدہ نہ ہوا حتیٰ کہ حاسدوں کے تعویذ اور شرکی وجہ سے میری بارداشت ختم ہو گئی۔ کاروبار باری نقصان ہونے لگا۔ گھر میں بدامنی، بے سکونی اور بیماری نے ذریعے ڈال لئے۔ آپ کے بتانے پر جب سے میں نے یہ پڑھنا شروع کیا ہے۔ الحمد للہ اللہ تعالیٰ کے فضل و احسان کی برکت سے مجھ سے تمام اثرات ختم ہو گئے۔ قارئین کرام! ہر قسم کے جادو تعویذ اور سحر کے لئے یہ وظیفہ اکسیر اور کامل کا درجہ رکھتا ہے۔ یقین جانئے میرے چودہ سالہ تجربے سے اس وظیفہ کے بارے میں سینکڑوں نہیں ہزاروں مریضوں کے ایسے مسائل حل ہوئے جس میں بڑے بڑے ظالم عالموں نے اور ساحروں نے ان کی زندگی اجیرن کر دی تھی۔ کئی لوگوں نے اپنے تجربات بیان کئے کہ انہیں نظر بد لگتی ہے۔ اور اس نظر بد کی وجہ سے وہ طرح طرح کی بیماریوں، عوارضات، نقصان اور تکلیفوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جب سے یہ وظیفہ پڑھنا شروع کیا ہے۔ نظر بد لگنا ختم ہو گئی۔ کئی بچوں پہ نظر بد لگنے کی وجہ سے جب اس وظیفہ کو دم کیا گیا تو وہ تندرست ہو گئے۔ ایف اے کے طالب علم نے شکایت کی اسے نظر بد بہت جلد لگ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے تعلیمی بحران میں مبتلا ہوں۔ جب اسے یہ وظیفہ پڑھنے کو عرض کیا گیا تو اس کا دیرینہ مسئلہ حل ہو گیا۔

#### بچن کے زہر سے دیا

ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کیا مجھے دشمنی کی وجہ سے

سندھ کے مضافات میں دوست بن کر ایسا کھانا کھلایا گیا جس میں مہلک زہر تھا جس کا ایک لقمہ اجل کا پیغام تھا۔ میں نے وہ کھانا کھلایا اور گاڑی میں بیٹھ کر سفر شروع کیا۔ ابھی آدھ گھنٹہ ہی سفر نہیں کیا تھا۔ سر چکرانے لگا اور تھلی شروع ہو گئی۔ میں نے ایک آبادی میں گاڑی روکی مجھے بہت زیادہ تھکنے آئی اور تمام زہر ملا کھانا نکل پڑا۔ ساتھ ہی ایک کمپاؤنڈر نما ڈاکٹر جو پرانا تجربہ کار تھا دیکھ کر کہنے لگا کہ صاحب جی آپ کو زہر دیا گیا ہے اور یہ اتنا مہلک زہر ہے کہ میں نے آج تک کسی آدمی کو بچتے ہوئے نہیں دیکھا۔ بالفرض مجھے ایک دن تکلیف رہی معمولی سی دوا استعمال کرنے کے بعد میں بالکل تندرست ہو گیا۔ اور میرا یقین اکمل ہے کہ سب کچھ ہر فرض نماز کے بعد ان چھ چیزوں کے پڑھنے کی برکات کی وجہ سے ہوا ہے۔

#### عورتوں سے ناجائز تعلقات

ایک مریض خاتون حاضر ہوئیں۔ موصوف روئے لگیں اور بتایا کہ اس کا خاندان سے چاہتا نہیں۔ ہر وقت اس سے لڑتا رہتا ہے۔ اس کے دوسری عورتوں سے ناجائز تعلقات ہیں۔ بہت تعویذ گنڈے استعمال کر چکی تھیں۔ عاجز نے یہی چھ چیزیں پڑھنے کو عرض کیں اور ساتھ اصول خزانہ نمبر 2 کا وظیفہ ہر وقت اٹھتے بیٹھتے پڑھنے کو کثرت سے عرض کیا اللہ تعالیٰ نے اپنی شان کریمی سے اس کے مسائل حل کر دیئے اس کا گھر سکون کا گہوارہ بن گیا۔

#### شادی کو صرف اٹھائیس دن ہوئے

ایک صاحب کی شادی کو اٹھائیس دن ہوئے بہت نیک اور صالح آدمی تھے۔ اس بات پر پریشان تھے کہ دو ہفتے تو میاں بیوی کے تعلقات خوشگوار رہے لیکن تیسرے ہفتے ناچانی اور رجش پیدا ہو گئی۔ حالانکہ بظاہر اس کا کوئی مخصوص سبب نظر نہیں آ رہا۔ وہ صاحب بہت پریشان تھے۔ بیوی ردھہ کر نیسے چلی غلطی تھی عاجز نے انہیں دونوں وظائف پڑھنے کو عرض کئے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نام کی برکت سے ان کا مسئلہ حل کر دیا۔ میں نے ان چھ چیزوں کو اور خزانہ نمبر 2 کو ایسی لا علاج بیماریوں میں آزمایا کہ عقل دنگ رہ گئی۔ ایسے مریض جو مایوس اور لا علاج ہو چکے تھے جب انہوں نے اس وظیفہ کو توجہ اور دھیان سے پڑھا تو اللہ تعالیٰ نے خزانہ غیب سے شفاء عطا فرمائی اور مریض خود حیران ہوئے۔

#### بستر شفا یابی

☆ ایک مریض لاہور کینسر ہسپتال سے ہڈیوں کے گودے کے کینسر کا علاج کر رہا تھا۔ لیکن افادہ نہیں ہو رہا تھا۔ عاجز نے انہیں علاج برقرار رکھنے اور ساتھ ہی یہ دو وظائف پڑھنے کا مشورہ دیا۔ مریض لا علاج تھا لیکن با علاج ہو گیا۔ حتیٰ کہ کچھ ہی عرصہ میں بہت شفا یاب ہو گیا۔

☆ اس طرح کے ایک اور مریض جس کی یادداشت بالکل ختم ہو چکی تھی اور ڈاکٹروں نے اسے شیر ذریعہ جیسا مہلک

مرض بتایا تھا۔ لیکن اسے پڑھنے کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء عطا فرمائی۔

#### فصل کی تباہی اور کیتروں کی یلغار

ایک صاحب نے جو کہ بہت بڑے زمیندار تھے۔ فصل کی تباہی اور کیتروں کی یلغار کا معاملہ بیان کیا۔ عاجز نے اودیات کے سرے کے ساتھ ساتھ دوسرے ایسے پانی کے کرنے کے بارے میں مشورہ دیا جن پر یہ چھ چیزیں چالیس چالیس بار اور خزانہ نمبر 2 بھی چالیس بار دم کر کے اس پانی کے سرے کا مشورہ دیا۔ موصوف نے ایسا ہی کیا۔ بیماری کے کنٹرول میں بہت کامیابی ہوئی۔ فصل بھی حیران کن تھی کہ اس نے اپنے ایک فارم میں اودیات کی بجائے صرف اس وظیفہ کا سرے شروع کر دیا۔ یعنی پانی پر دم کر کے اسی کا سرے شروع کر دیا۔ ہر ہفتے اس کا سرے کیا۔ واقعی ریکارڈ فصل ہوئی اور لوگ حیران ہوئے لیکن دوستو! معاملہ یقین کا ہے۔ جتنا یقین اتنا نفع۔ الغرض قارئین کرام جتنے بھی فوائد عرض کئے ہیں۔ یہ ان چودہ سالہ تجربات کا نیچوڑ ہیں جو عاجز نے اپنے پڑھنے کے ساتھ ساتھ دوسروں کو بھی پڑھنے کے لئے عرض کئے۔ لوگوں کے تجربات و مشاہدات تو بہت وسیع ہیں۔ ان چیزوں کی برکات، ثمرات ختم ہونے میں نہیں۔ عاجز کے پاس اتنے واقعات ہیں کہ علیحدہ مکمل کتاب بن سکتی ہے۔ یہاں مختصر اور چند واقعات تحریر کئے ہیں۔

#### اعمال خزانہ نمبر 2

”یا لَطِيفُ! بِخَلْقِهِ يَا عَلِيْمُ! بِخَلْقِهِ يَا خَبِيْرُ! بِخَلْقِهِ الْطُفُّ بِيْ! يَا لَطِيفُ! يَا عَلِيْمُ! يَا خَبِيْرُ!“ قارئین کرام! یہ ایک وظیفہ جسے اٹھائیس ہفتے پلٹے پھرتے با وضو پڑھنا چاہیے۔ لیکن بے وضو بھی پڑھا جا سکتا ہے۔ اس کی تصدیق کے لئے مندرجہ ذیل واقعہ ملاحظہ فرمائیں۔

#### ایک بزرگ کا حیرت انگیز وظیفہ

ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ مجھ پر ایک مرتبہ قبض (دل کی تنگی) اور خوف کا شدید غلبہ ہوا۔ میں پریشان حال ہو کر بغیر سواری اور توشہ کے مکہ مکرمہ چل دیا۔ تین دن تک اسی طرح بغیر کھائے پیئے چلتا رہا۔ چوتھے دن مجھے پیاس کی شدت سے اپنی ہلاکت کا اندیشہ ہو گیا۔ اور جنگل میں کہیں سایہ دار درخت کا بھی پتہ نہیں تھا کہ اس کے سایہ میں ہی بیٹھ جاتا میں نے اپنے آپ کو اللہ کے سپرد کر دیا اور قبض کی طرف منہ کر کے بیٹھ گیا اور مجھے نیند آ گئی تو میں نے خواب میں ایک شخص کو دیکھا کہ میری طرف ہاتھ بڑھا کر فرمایا۔ لاؤ ہاتھ بڑھاؤ میں نے ہاتھ بڑھایا انہوں نے مجھ سے مصافحہ کیا اور فرمایا تمہیں خوش خبری دیتا ہوں کہ تم صحیح سالم حج کرو گے اور قبر اطہر کی زیارت بھی کرو گے۔ میں نے کہا اللہ آپ پر دم کرے آپ کون ہیں۔ فرمایا میں خضر ہوں میں نے عرض کیا

کہ میرے لئے دعا کیجئے۔ فرمایا یہ لفظ تین مرتبہ کہو۔  
”یا لَطِيفُ! بِخَلْقِهِ يَا عَلِيْمُ! بِخَلْقِهِ يَا خَبِيْرُ! بِخَلْقِهِ الْطُفُّ بِيْ! يَا لَطِيفُ! يَا عَلِيْمُ! يَا خَبِيْرُ!“  
”اے وہ پاک ذات جو اپنی مخلوق پر مہربان ہے اپنی مخلوق کے حال کو جانتا ہے۔ ان کی ضروریات سے باخبر ہے تو مجھ پر لطف و مہربانی فرما اے لطیف! اے علیم! اے خبیر!“

#### کوئی آفت نازل ہو تو پڑھ لیا کرو

پھر فرمایا کہ یہ ایک تحفہ ہے جو ہمیشہ کام آنے والا ہے۔ جب تجھے کوئی تنگی پیش آئے یا کوئی آفت نازل ہو تو ان کو پڑھ لیا کرو تو تنگی رفع ہو جائے گی۔ اور آفت سے خلاص ہوگی، یہ کہہ کر وہ غائب ہو گئے مجھے ایک شخص نے با شیخ کہہ کر آواز دی۔ میں اس کی آواز سے نیند سے جگا تو وہ شخص اونٹنی پر سوار تھا۔ مجھ سے پوچھنے لگا کہ ایسی صورت ایسے حلیہ کا نو جوان تو تم نے نہیں دیکھا؟ میں نے کہا میں نے تو کسی کو نہیں دیکھا۔ کہنے لگا ہمارا ایک نو جوان سات دن ہو گئے گھر سے چلا گیا، ہمیں یہ خبر ملی کہ وہ حج کو جا رہا ہے۔ پھر اس نے مجھ سے پوچھا کہ تم کہاں کا ارادہ کر رہے ہو؟ میں نے کہا جہاں اللہ لے جائے۔ اس نے اونٹنی بٹھائی اور اس سے اتر کر ایک توشہ دان میں سے دو سفید روٹیاں جن کے درمیان طلوہ رکھا ہوا تھا نکالیں اور اونٹنی پر سے پانی کا مشکیرہ اتارا اور مجھے دیا میں نے پانی پیا اور ایک روٹی کھائی۔ وہی مجھے کافی ہو گئی۔ پھر اس نے مجھے اپنے پیچھے اونٹنی پر سوار کر لیا۔ ہم دورات اور ایک دن چلے تو قافلہ ہمیں مل گیا۔ وہاں اس نے قافلہ والوں سے اس جوان کا حال دریافت کیا تو معلوم ہوا کہ وہ قافلہ میں ہے۔ وہ مجھے وہاں چھوڑ کر تاش میں گیا، تھوڑی دیر کے بعد جوان کو ساتھ لے ہوئے میرے پاس آیا اور اس سے کہنے لگا کہ بیٹا اس شخص کی برکت سے اللہ جل شانہ نے تیری تلاش مجھ پر آسان کر دی۔ میں ان دونوں کو رخصت کر کے قافلہ کے ساتھ چل دیا۔ پھر مجھے وہ آدمی ملا اور مجھے ایک لپٹا ہوا کاغذ دیا۔ اور میرے ہاتھ چوم کر چلا گیا۔ میں نے اس کو دیکھا تو اس میں پانچ اشرفیاں تھیں۔ میں نے اس میں سے اونٹ کے لئے کرایہ ادا کیا اور اسی سے کھانے پینے کا انتظام کیا اور حج کیا اور اس کے بعد مدینہ طیبہ گیا۔ میں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے روضہ اطہر کی زیارت کی اس کے بعد حضرت ابراہیم علیہ السلام کی قبر مبارک کی زیارت کی اور جب کبھی کوئی تنگی یا آفت پیش آئی تو حضرت خضر کی بتائی ہوئی دعا پڑھی میں ان کی فضیلت اور ان کے احسان کا متعرف ہوں اور اس نعمت پر اللہ پاک کا شکر گزار ہوں۔ (بحوالہ روض الریحین) ایسے لوگ جو مسلسل پریشانیوں کا شکار رہے ہر طرف سے مسائل نے ان کو گھیر رکھا تھا۔ قدم قدم پر ناکامی ان کا مقدر بن چکی تھی۔ جب انہوں نے اپنی جملہ پریشانیوں اور مسائل کے حل کے لئے اس وظیفہ کو صبح و شام 3 تسبیح اور اٹھتے بیٹھتے



انتہائی کثرت سے پڑھا تو حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوئی۔ دو اصول خزانے کی مقبولیت پورے عالم میں پھیل گئی ہے کئی لوگوں نے اس کو بذات خود چھو کر تعظیم کیا اور نامعلوم کتنے ہزاروں بلکہ اس سے بھی زیادہ لوگوں نے اس سے استفادہ کیا اور کر رہے ہیں اور اپنے مسائل اور الجھنیں اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے حل کر رہے ہیں۔ تو قارئین! چند تازہ ترین موصول ہونے والی تصدیقات تحریر کی جارہی ہیں۔ امید ہے یہ تصدیقات اور مشاہدات ایمان اور عمل میں اضافے کا باعث بنیں گے۔

#### ایک سال کا اندازہ

آری کے ایک حاضر ذیوی کرٹل بڑی محبت سے ملے، تعارف کے بعد کہنے لگے کہ مجھے کہیں سے دو اصول خزانے کا کتابچہ ملا، سرسری طور پر میں نے پڑھا، پڑھنے کے بعد محسوس کیا، کوئی حیرت انگیز چیز ہے۔ اس کے بعد میں نے تفصیل سے پڑھا اور پھر اصول خزانہ نمبر ۱، ہر فرض نماز کے بعد پڑھنا شروع کر دیا اور اصول خزانہ نمبر ۲، ہر وقت اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے پڑھنا شروع کر دیا۔ میں نے محسوس کیا، میرے سالہا سال سے اکٹھے ہوئے کام خود بخود بننا شروع ہو گئے، مشکلات حل ہونا شروع ہو گئیں۔ میری ایک کارٹھی، کئی عرصے سے فروخت نہیں ہو رہی تھی۔ اس کے گا بک ملنا شروع ہوئے حتیٰ کہ وہ فروخت ہو گئی۔ میرے بیٹے کو کالج جانے کے لئے موٹر سائیکل کی ضرورت تھی، جس مناسب قیمت پر سیکنڈ ہینڈ موٹر سائیکل خریدنا چاہتا تھا۔ مجھے میری حسب استطاعت بہترین موٹر سائیکل مل گیا۔ پھر میں نے دو اصول خزانے مسجد الفلاح بلڈنگ مال روڈ لاہور سے لیکر آری کے دیگر افسروں کو دینا شروع کر دیا۔ جو بھی اک دفعہ پڑھا وہ اس کا گرویدہ ہو جاتا اور اب تو صورت حال یہ ہے کہ میں نے بے شمار کتابچے لیکر آری افسران کو پہنچائے ہیں اور بے شمار دنیا کے لوگوں کے مسائل مشکلات، پریشانیاں حل ہوتے ہوئے میں نے دیکھے اور ان لوگوں نے خود بتائے بلکہ اب تو صورت حال یہ ہے کہ بعض لوگ یہ شکوہ کرتے ہیں کہ دو اصول خزانے اور لادیں۔ جو پہلے آپ نے لا کر دیئے تھے وہ باتوان کا دوست لے گیا یا ان کی بیوی نے کسی مشکل زدہ خاتون کو دے دیا اور یوں لوگوں کی مشکلات حل ہوتی چلی گئیں۔ کرنل صاحب مزید بتانے لگے کہ میں تو حیران ہوں کہ لوگ باوجود پریشانی اور مشکل کے اتنے عظیم وظیفے کو کیوں بھولے ہوئے ہیں آخر وہ اٹھتے بیٹھتے چلتے پھرتے اصول خزانہ نمبر ۲ کیوں نہیں پڑھتے، حالانکہ یہ میرا اور مجھ جیسے بے شمار لوگوں کا تجربہ ہے کہ جس جس نے دو اصول خزانہ نمبر ۲، اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، نہایت کثرت سے پڑھا۔ کرنل صاحب نے اپنے مشاہدات بیان کرتے ہوئے ایک خاص بات جو بتائی وہ یہ

بتائی کہ جس شخص نے اس وظیفے کو جتنے دھیان و اعتماد اور توجہ سے پڑھا، اس شخص کو اتنا ہی فائدہ ہوا کیوں کہ اس سے فائدہ کے تعلق، اعتماد سے ہے اور کامل یقین سے ہے۔ اگر کوئی شخص اس وظیفے کو بے اعتمادی اور بے یقینی سے پڑھ رہا تو وہ باوجود پڑھنے کے بھی نفع نہیں پاسکے گا۔ اس لئے میری تمام پڑھنے والوں سے گزارش ہے کہ اس وظیفے کو نہایت اعتماد، توجہ، اور دھیان سے پڑھیں۔ ایسا نہ ہو کہ اس وظیفے کو پڑھتے ہوئے دھیان کسی اور وظیفے کی طرف ہو یا جس سے جو وظیفہ سنا وہی پڑھنا شروع کر دیا اور ہر روز نیا وظیفہ یا ایک ہی وقت میں کئی وظیفے۔ حالانکہ دو اصول خزانے سے مکمل نفع لینے کا واحد حل یہی ہے کہ خزانہ نمبر ۱، ہر فرض نماز کے بعد پڑھا جائے اور خزانہ نمبر ۲ اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، نہایت کثرت سے بلکہ کثرت سے بھی اور کثرت ہو، اس کثرت سے پڑھا جائے، کرنل صاحب کہنے لگے کہ میں نے جب بھی، اس کو، دھیان، توجہ اور یکسو ہو کر پڑھا، میں نے دنیا میں جنت کو دیکھ لیا۔

#### بچے کی تکلیف اور عامل

میرے ایک ملنے والے قاری صاحب ایک دفعہ دوران گفتگو بتائے لگے کہ میری بیٹی کو تکلیف تھی، میں ایک عامل کے پاس اسے لے گیا، اس نے تعویذ کے ساتھ یہ دو اصول خزانے بھی دیئے، میں حیران ہوا، دو اصول خزانے، اس نے چھوئے ہوئے تھے، میں نے اس عامل سے پوچھا کہ آپ حکیم صاحب کو جانتے ہیں وہ عامل کہنے لگا کہ دراصل، ان کے شہر میں میرا بھائی گیا تھا اور وہ لایا تو میں نے پڑھا اور اپنے مریضوں کو بتانا شروع کر دیا۔ میں نے محسوس کیا کہ مریضوں کو بہت فائدہ ہو رہا، آخر میں نے خود چھو کر لوگوں کو دینا شروع کر دیا، میں جب اس عامل سے خود جا کر ملا، تو اس عامل نے بتایا کہ دو اصول خزانے اب تک میں ۱۶۱۷ مین جس میں ہر ایڈیشن دو ڈھائی ہزار سے کم نہ تھا، چھو کر لوگوں میں بانٹ چکا ہوں، اس عامل نے میرے سوال کرنے پر بتایا کہ میں اس کے اثرات اور فوائد کا بہت ہی زیادہ معترف ہوں کیونکہ میں جن لوگوں کو تعویذ دیتا ہوں تو ان کو ساتھ یہ کتابچہ بھی دے دیتا ہوں۔ اس کی وجہ سے مریض بہت جلد صحت یاب اور مشکلات بہت جلد حل ہو جاتی ہیں۔ اس عامل نے بتایا کہ شریف میڈیکل سٹی ہسپتال (نواز شریف کا ہسپتال) میں اب تک ۱۰۰ سے زائد کتابچے گئے ہیں، وہاں مریضوں نے پڑھے اور صحت یاب ہوئے، ایسے لوگ جو ہر دن ملک جانا چاہتے تھے لیکن ان کے لئے مشکلات اور مسائل تھے، قدم قدم پر رکاوٹیں تھیں۔ جب انہوں نے اصول خزانہ نمبر ۱، ہر فرض نماز کے بعد اور نمبر ۲، اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے پڑھے تو ان کی

مشکلات حل ہو گئیں۔ ہر دن ملک کا سفر ان کے لئے نہایت آسان ہو گیا اور وہی اپنی منزل تک پہنچ گئے۔ ایسے طالب علم جو اپنے امتحان میں ناکامی کا شکوہ لے کر آئے ان کے والدین تعلیمی بے توجہی کا شکوہ کرتے تھے اور تعلیمی تدریس ناکامی ان کا مقدر بن چکی تھی۔ انہوں نے جب دو اصول خزانے پڑھے تعلیمی معیار بہتر ہوتا گیا اور وہ کامیابی کے زینے طے کرتے گئے۔

#### لوگوں کے رشتے کی بندش

میرے تجربے میں ایسے گھرانے جو اپنی بچیوں کے رشتوں کے بارے میں بہت ہی زیادہ پریشان تھے، میں نے انہیں دو اصول خزانے پڑھنے کو دیئے، اللہ تعالیٰ نے اپنے نام کی برکت سے ان کی مشکلات کو آسان کیا اور مناسب رشتے خزانہ غیب سے عطا کئے۔ میرے تجربے میں ایسے لوگ جو اپنے کاروباری سلسلے میں عرصہ دراز سے پریشان تھے، اور روز بروز ان کی پریشانی بڑھ رہی تھی، مسائل مزید الجھ رہے تھے، جب انہوں نے دو اصول خزانے توجہ، دھیان اور اعتماد سے پڑھے، ان کے مسائل حل ہونا شروع ہو گئے اور مشکلات میں کمی واقع ہوئی اور حتیٰ کہ ان کی تمام پریشانیاں حل ہو گئیں۔

#### جنات کا اثر

سرگودھا میں اک صاحب ملے، کہنے لگے مجھ پر جنات کا اثر تھا، میں نے آپ سے ٹیلی فون پر مشورہ کیا تھا، آپ نے دو اصول خزانے پڑھنے کو بتائے تھے، میں نے پڑھنے شروع کر دیئے، اب صورت حال یہ ہے، پہلے جنات میرے سامنے آتے تھے تو تندرست اور بھاگتے دوڑتے ہوئے۔ اب جب بھی میرے سامنے آتے ہیں تو تولے لنگڑے اور اپانچ آتے ہیں۔ میں نے اس سے عرض کیا، لگتا یہ ہے کہ آپ اسے تمہاری مقدار میں پڑھ رہے ہیں۔ میں نے انہیں دو اصول خزانے ایک خاص ترکیب سے پڑھنے کو عرض کئے۔ (جو کہ آگے لکھی ہوئی ہے)

#### وظیفہ پڑھنے سے جن سامنے آئے

ایک خاتون نے اپنی آپ بیٹی بیان کی کہ مجھ پر بچپن سے ایک جن کا قبضہ ہے میں نے کسی کے بتانے پر دو اصول خزانے پڑھنا شروع کر دیئے جب سے میں نے پڑھنے شروع کیے وہ جن سامنے آگیا اور مجھے ان وظائف کو پڑھنے سے روکنے لگا اور مجھے تکلیف دی لہذا میں نے پڑھنا چھوڑ دیا میں نے ان خاتون سے عرض کیا کہ اس جن کا علاج یہی ہے کہ آخر سے تکلیف پہنچی ہے تو اس نے پڑھنے سے منع کیا ہے لہذا اس کا پڑھنا نہیں چھوڑنا اور انہیں پڑھنے کی خاص ترکیب عرض کی۔

#### آخر آتش کدہ تھا

میرے اک محسن نے اپنے تجربات بیان کیے کہ میں

نے جہاں اس کے فائدے دیکھے وہاں اس کا خاص فائدہ یہ دیکھا کہ جن گھروں میں میاں بیوی کے درمیان پریشانی اور الجھنیں رہتی تھیں آپس کی نا اتفاقی سے گھر آتش کدہ تھا میاں کا رخ مشرق کی طرف اور بیوی کا مغرب کی طرف جب سے دو انمول خزانے بڑھنے شروع کئے راحت کدہ بن گیا ایسا ایک گھر کا نہیں بے شمار گھروں کے مسائل حل ہوئے۔

### بہنہ خزانہ

کراچی کے ایک صاحب نے اپنے بچے کے کند ذہن ہونے کا شکوہ کیا وہ اپنے اکلوتے بیٹے کے روشن مستقبل کیلئے پر امید تھے لیکن ان کا بیٹا مسلسل کوشش کے باوجود تعلیمی زندگی میں بہت پیچھے جا رہا تھا میں نے انہیں انمول خزانہ نمبر 1 پڑھ کر اور دینی معری پر دم کر کے کھلانے کا عرض کیا اور روزانہ اس کو پڑھا جائے ایسا تین دن (یعنی ۲۰ دن) کیا جائے۔ اُن صاحب نے ایسا کیا بچے کی ذہانت فطانت میں بدل گئی اور بچہ کند ذہنی سے نکل تیز ذہنی کی طرف رواں دواں ہو گیا۔

### سہیلی ترقی کا دار

ایک پرائیوٹ سکول کے پرنسپل نے بتایا کہ اس نے اپنے بچوں کو یہ ہدایت کر رکھی ہے کہ اسکی کے بعد تمام بڑی کلاس کے بچے دو انمول خزانے پڑھیں اور پھر اپنے تعلیمی سلسلے شروع کریں پرنسپل صاحب کہنے لگے کہ میرا عرصہ سے یہ معمول (طریقہ) ہے میں نے اس کا تجربہ کیا ہے میرے سکول کی تعلیمی پراگرس دیگر تمام پرائیوٹ سکولوں سے آگے ہے اور بچوں کی ذہنی صلاحیتوں میں بہت اضافہ ہوا ہے۔

### لطیفہ غٹ منداش

معمول کی ڈاک میں لالہ موسیٰ سے بچہ خاتون نے اپنی مشکلات لکھیں میں نے انہیں دو انمول خزانے پڑھنے کا مشورہ دیا انہوں نے جوابی لٹافے پر اپنا مکمل پتہ اور دس روپے کا کٹ لگا کر مجھ سے دو انمول خزانے مفت منگوالیے اور پڑھنا شروع کر دیا ان کا مسئلہ دراصل یہ تھا کہ ان کے خاوند نے انہیں چھوڑ کر کسی اور خاتون سے تعلق قائم کر لیا تھا حتیٰ کہ اس خاتون کا گھر اجڑ گیا اور یہ خاتون شرافت عزت اور عصمت سے اپنے گھر بٹا نا چاہتی تھیں جب انہوں نے دو انمول خزانے کا تذکرہ سکول میں دیگر بچہ خواتین سے کیا تو ایک خاتون کہنے لگیں کہ مجھے بھی میرے بھائی نے سعودی عرب سے ایک وظیفہ بھیجا ہے جو کہ مشکلات میں بار بار کا آزمودہ اور تجربہ شدہ ہے۔ دوسرے دن وہ خاتون وظیفہ لائیں جب دونوں کو ملایا تو سعودی عرب سے بھیجا ہوا وظیفہ بھی دو انمول خزانے ہی تھے۔ اس خاتون نے بتایا کہ یہ وظیفہ میرے بھائی نے مجھے بھیجا تھا اور بھائی نے بتایا کہ اس وظیفے سے بے شمار لوگوں کی مشکلات دور ہو گئیں اور سعودی عرب میں بے شمار لوگ پڑھ رہے ان سب نے یہ وظیفہ

پاکستان سے منگوایا تھا۔ جو خاص بات میرے بھائی نے مجھے کہی وہ یہ کہ جس اعتماد اور بھروسے کے ساتھ یہ وظیفہ پڑھا جائے گا اسی کے بقدر فائدہ ہوگا جتنا اعتماد مضبوط ہوگا اتنا فائدہ جلدی ہوگا۔

### رومانی انقلاب آگیا

جہانیاں ضلع خانیوال میں ایک صاحب جنہوں نے اپنا نام ٹکلیل بتایا ملے وہ دراصل دو انمول خزانے عرصہ دراز سے پڑھ رہے تھے ان کے اندر صرف ملاقات کا شوق تھا ملتے ہی کہنے لگے کہ ان وظائف کی وجہ سے میری روحانی زندگی میں بہت انقلاب آیا ہے نماز میں دھیان ذکر میں توجہ تقویٰ کا اہتمام اور اعمال میں روز بروز ترقی شروع ہو گئی۔ کہنے لگے میں حیران ہوں یہ انقلابی چیز آپ کو کہاں سے ملی۔

### اللہ پال رہا ہے

ایک سفر کے دوران جھادریاں ضلع سرگودھا ایک نہایت متقی عمر رسیدہ بزرگ عالم ملے دو انمول خزانے کا تذکرہ ہوا کہنے لگے میرا بیٹا سارا دن دین کا کام کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ اسے پال رہا ہر ذوق مل رہا گھر چل رہا لوگ اس سے پوچھتے ہیں تجھے مال کہاں سے ملتا ہے کہتا ہے جس توکل اعتماد اور بھروسے سے ان وظائف کو میں پڑھتا ہوں اگر تم بھی پڑھنا شروع کرو تو اللہ تمہیں بھی ایسا پال کر دیکھا دے گا۔

### بیرون ملک کا سہیلی

ایک جوان نے جو مستقل دو انمول خزانے پڑھتا تھا بیان کیا کہ مجھے اپنی اعلیٰ تعلیم کے لیے ڈنمارک جانا ہوا میں نے اس بات کا تجربہ کیا جب بھی میرا انڈویو کوئی ایسا امتحان کہ جس میں بالمشافہ سوالات کی نشست ہوتی تو اس میں مجھے کسی قسم کی پریشانی نہ ہوتی دلی تسلی اطمینان اور خوب بھروسہ رہا بلکہ میں نے نہایت بھروسہ اور اعتماد سے سوالات کے جواب دیئے اور کامیاب ہو گیا۔ پھر ایک اور صاحب نے بیان کیا یہ میرا معمول ہے جب بھی مجھے کسی کے ہاں ضرورت پیش آتی ہے اپنے سے بڑے سے کام ہوتا ہے تو میں یہ وظیفہ پڑھتا جاتا ہوں اور اللہ تعالیٰ اس وظیفے کی برکت سے میرا کام بنا دیتا ہیں۔ یہ بات تو بے شمار لوگوں نے بیان کی ہے کہ دو انمول خزانوں کی مقبولیت ہم نے ہسپتالوں میں دیکھی اور مریضوں کو مریضوں کے لواحقین کو پڑھتے ہوئے دیکھا اور تجربہ شاید ہے جن مریضوں نے اسے اہتمام سے پڑھا اللہ تعالیٰ نے جلد سے جلد انہیں شفا عطا کر دی۔

### سہیل بیل ترقی

بہاولپور سنٹرل جیل میں ایک قیدی کیلئے میں نے دو انمول خزانے بھیجے کچھ عرصے کے بعد اس کا خط موصول ہوا کہ مجھے اور بھیجیں میں نے ایک ہنڈل کسی خاص ذریعے سے بھجوایا بات آئی گئی ہو گئی لیکن کچھ عرصے کے بعد چند خطوط ملے اور ایک صاحب بالمشافہ ملے اور انہوں نے جو بات بتائی میں خود بھی حیران ہوا کہنے لگے طویل قید کے دوران مجھے پاکستان کی ۳ جیلوں میں رہنے کا موقع ملا۔ میں

جس جیل میں بھی گیا وہاں دو انمول خزانے پڑھے جا رہے تھے حتیٰ کہ ڈیوٹی پر موجود پولیس والے جیل کے افسران بھی دو انمول خزانے پڑھ رہے تھے۔

### عرصہ دراز سے پڑھاؤں چار سریش

دو انمول خزانے میں ایک بات جو سب سے زیادہ سامنے آئی ہے اس وظیفے کو خواتین نے بہت ہی زیادہ پڑھا ہے اور پڑھ رہی ہیں خواتین نے اس کے جو فوائد واقعات اور مشاہدات بیان کئے ہیں ان میں سے صرف ۲ واقعات بیان کرتا ہوں۔ ایک خاتون نے بتایا میں عرصہ دراز سے بیمار اور لاچار رہنے لگی علاج معالجے بہت کرائے لیکن افادہ نہ ہوا کسی نے شک ڈلوایا کہ آپ پر جادو کیا ہوا ہے میں جادو کو زیادہ مانتی نہیں تھی کہیں سے دو انمول خزانے مل گئے میں نے ان کو کثرت سے پڑھنا شروع کر دیا۔ پورے ۱۱ ماہ پڑھے حیرت انگیز بات یہ ہوئی کہ وہ لوگ جنہوں نے مجھ پر جادو کیا تھا انہوں نے اعتراف کیا کہ ہم نے واقعی آپ پر جادو کیے تھے لیکن جو آپ نے ہم پر کیا وہ ہمارے جادو سے ہمیں بڑا جادو تھا۔ میں نے ان سے عرض کیا کہ میں نے آپ پر کوئی جادو نہیں کیا بلکہ دو انمول خزانوں کی برکت ہے کہ آپ کا جادو آپ پر الٹا پڑ گیا۔

### بستر میں آگ لگ جاتی

ایک خاتون نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ بعض اوقات میرے گھر کی چیزیں الٹ پلٹ جاتی تھیں یعنی چیز رکھی کہاں اور ملتی کہاں ہے اور بعض اوقات کپڑوں کی جٹی میں آگ لگ جاتی تھی۔ بستر میں آگ لگ جاتی تھی۔ میں نے دو انمول خزانے کثرت سے پڑھنا شروع کر دیئے بلکہ گھر کے تمام افراد نے پڑھ پڑھ کر کروں میں پھونکا اور انہیں پڑھ کر پانی پر دم کیا اور اس پانی کو گھر کی دیواروں پر چھڑکا۔ ایسا کرنے سے تمام مسائل حل ہو گئے اور جنات کی کارستانی ختم ہو گئیں۔ قارئین اگر آپ دو انمول خزانے سے زیادہ سے زیادہ نفع لینا چاہتے ہیں تو اول آخر درود شریف ۱۱، ۱۱ بار اور دو انمول خزانہ نمبر ۲۱ (اکیس بار) صبح و شام یا صرف دن میں اکیس بار کسی بھی وقت ۲۱ بار پڑھیں اور دو انمول خزانہ نمبر ۲۱ کم از کم ۳۱۳ بار اور زیادہ سے زیادہ ہزاروں کی تعداد میں نہایت کثرت سے پڑھیں۔

پھر ایک صاحب نے شکوہ کیا کہ ان کا پڑوسی انہیں تنگ کرتا ہے اور ناجائز طریقے سے ان پر طرح طرح کے الزامات لگاتا ہے انہیں دو انمول خزانے پڑھنے کو کہتے ہیں کچھ عرصے کے بعد ملے اور کہنے لگے کہ پڑوسی کی بدزبانی ختم ہو گئی ہے۔

پھر میرے ملنے والے موثر بھیری کا کاروبار کرتے تھے گھر کے افراد کا بوجھ زیادہ آمدنی کم باوجود کفایت شعاری کے مسائل روز بروز بڑھتے جا رہے تھے انہی حالات میں وہ طرح طرح کے وظائف اور تعویذ استعمال کر رہے تھے کوئی ان پر جادو بتاتا تو کوئی تعویذ کوئی جنات کی کارستانی بتاتا آخر وہ ملے انہیں دو انمول خزانے پڑھنے کو عرض کیا اللہ تعالیٰ کی کرم نوازی ہوئی ان کے حالات بہتر ہو گئے۔

بہرے پاس جہاں جسمانی مریض آتے ہیں وہاں روحانی مریض بھی بہت آتے تھے۔ دم تعویذ وغیرہ کے لیے میرا تجربہ ہے جب بھی میں نے ایسے مریضوں کو ساتھ دو انمول خزانے پڑھنے کو دیے اور انہوں نے نہایت توجہ سے پڑھا اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم فرمایا کیونکہ میں سالہا سال سے یہ تجربہ کر رہا ہوں اس وظیفے کی برکت سے میں نے کئی اجڑے ہوئے گھر بیٹے دیکھے اور برباد لوگوں کو آباد کیا۔

#### ایمان کے آثار

میرے پاس روحانی علاج کیلئے ایک ایم این اے آئے ہیں نے انہیں دم کیا کچھ تعویذ دیے لیکن ساتھ ہی وہ انمول خزانے پڑھنے کو باقاعدگی سے عرض کیا موصوف چونکہ پریشان تھے اور ہر طرف سے ٹھکرانے ہوئے تھے انہوں نے میری بات کو توجہ سے لیا اور پڑھنا شروع کر دیا حالات روز بروز بہتر ہوتے گئے۔ ہوا ایک میجر کی اس کے کمرل سے کسی بات پر تکرار ہو گئی بات بڑھتی گئی میجر کو اپنی نوکری کا خطرہ ہو گیا مجھے ملا میں نے انمول خزانہ ۲ کثرت سے پڑھنے کا عرض کیا اس نے نہایت توجہ اعتماد اور دھیان سے پڑھا معاملہ حل ہو گیا اور کس میجر کے حق میں گیا۔

#### ظہیر خزانے کے شہ شریعہ

ایک بزرگ کے شاگرد جو امریکہ سے پاکستان دینی تعلیم کے لیے آئے ہوئے تھے دوران ملاقات پوچھا کہ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ جس سے سابقہ زندگی کی کمزوریاں بھی ختم ہوں اور مزید دینی زندگی میں آسانی اور برکت ہو میں نے دو انمول خزانے میں سے صرف ایک اسم پڑھنے کو عرض کیا تقریباً ڈیڑھ سال کے بعد رحیم یار خان میں ملا حالانکہ مجھے بھول گیا تھا خود بتانے لگا کہ وہ آپ نے اجازت دی تھی میں نے پڑھنا شروع کیا تو میرے ساتھ حیرت انگیز حالات شروع ہو گئے تھے۔ مجھے محسوس ہونا شروع ہو گیا کہ یہ شخص گفتگو کے دوران جھوٹ بول رہا ہے اور یہ ابھی ابھی گناہ حتیٰ کہ زنا کر کے آیا ہے نماز میں نور اور کیفیات (وغیرہ وغیرہ) شروع ہو گئیں میں نے پڑھنا چھوڑ دیا کہ کہیں مجھے مسلمانوں کی کوئی کوتاہی پر حیرت نہ آجائے۔ میں نے انہیں اس کو پڑھنے پر کاشورہ دیا اور اس کی ایک ترکیب عرض کی جس سے بیرونی کیفیات تو ظاہر نہ ہوتی لیکن باطن خوب روشن اور چمک دار ہوجاتا۔

#### خزانہ نمبر 2 کی برکت کا تیر خیر واقعہ

۱۳۶۱ھ

ایک صابغہ نے بیان کیا کہ اس نے ایک شخص سے رقم ادھار لی وہ رقم باوجود کوشش کے ادا نہ ہو سکی اور سود کا بوجھ بڑھتا رہا اور روز بروز اضافہ ہوتا رہا ہوتے ہوتے معاملہ یہاں تک پہنچا کہ گھر فروخت ہو گیا ہم نے خزانہ نمبر 2 کو سوا لاکھ مرتبہ گھر کے تمام افراد نے مل کر پڑھا جتنا زیادہ پڑھتے گئے مسائل سلجھ گئے اور ہماری مشکلات حل ہوتی گئیں ہم حیران تھے کہ یہ مصیبت کیسے ٹل گئی اور اللہ تعالیٰ

نے ہمارے مسائل حل کر دیئے۔

۵۱ ایک گھرانہ رشتوں کے نہ ہونے میں الجھا ہوا تھا بہت زیادہ کوشش کی لیکن فائدہ نہ ہوا تمام گھروالوں نے مل کر یہ سوال اٹھ مرتبہ پڑھا (واضح رہے کہ پڑھنے والے مخلص اور ہمدرد لوگ ہوں جن میں خلوص توجہ دھیان اور پاکیزہ گی ہو یہ چیز لوگوں میں نہیں ہو سکتی کہ جن کو بعد میں رقم یا کھانے پینے کی چیزیں ملنے کی غرض ہو اور نہ ہی اس سے کچھ فائدہ ہو گا کیونکہ اصل نفع خلوص اور لہبیت میں ہے) ابھی انہوں نے سوال لکھ کے 5 نصاب ہی پڑھے تھے کہ ان کے رشتوں کے مسائل حل ہو گئے۔

۵۲ اسی طرح ایک صاحب دعویٰ العین رہتے تھے انہوں نے اپنی ملازمت کے لیے بہت کوشش کی لیکن مسئلہ حل نہ ہوا بہت زیادہ مقروض ہوئے گئے تمام دوست احباب ساتھ چھوڑ گئے کسی قسم کی ترقی نہیں ہو رہی تھی جب سے انہوں نے انمول خزانہ نمبر 2 کو پڑھنا شروع کیا صرف 3 نصاب ہی پورے کئے تھے اللہ تعالیٰ نے خزانہ غیب سے ان کیلئے برکت اور رحمت کے دروازے کھول دیئے۔

۵۳ قارئین! 3 نصاب 5 نصاب یا زیادہ سے زیادہ 7 نصاب پڑھنے سے اللہ تعالیٰ تمام قسم کی مشکلات حل فرمادیجے ہیں کچھ وقت اور مجاہدہ تو ہوتا ہے لیکن تمام زندگی کیلئے مسائل حل ہوجاتے ہیں (یاد رہے کہ ایک نصاب سوال لکھا ہوتا ہے)

#### دو انمول خزانے کے چار مثال

بار بار کے تجربہ بات لاکھوں لوگوں کے مشاہدات کے بعد یہ چار مقبول اعمال نہایت زوردار روحانی خزانوں سے معمور ایک شاہکار آفت رسیدہ اور جان بلب مریضوں کیلئے بیجا شفا، بیرونگار اور تنگ دست فقیروں کے لئے رحمت الہی کی کرن، جنات سے متاثر اور جادو کے ماروں کے لئے مستند علاج اسم معظم کے متلاشیوں کیلئے عجیب موتی ائید سے رہائی کیلئے امید افزاء بہادر و در بدر کی ٹھوکریں کھانے والے عاجز و درماندہ بندوں کیلئے مرہم جن کے رشتوں میں رکاوٹ ہو یا مشکل سے مشکل چٹان ہوائ سب کے لیے خوشخبری ہے۔

#### پانچواں

جتنا بھی وظیفہ پڑھا جائے وہ تمام پانی پر دم کر کے اس پانی کو جادو جنات نظر بد اور نافرمان اولاد کو پلایا جائے یا چھین پر دم کر کے کسی بھی شکل میں گھول کر پلایا جائے دودھ یا پانی وغیرہ میں اسی طرح گھریلو جھگڑوں میں بھی پلا سکتے ہیں۔ پڑھ کر دم کریں اور اپنے مکان کے چاروں طرف سے حفاظت اور حصار کا تصور کر کے پھونک ماریں۔

#### دسواں

زعفران خالص کسی بھی جڑی بوٹیوں کی دوکان سے لے کر عرق گلاب میں بھگو دیں یہ ایک طرح سے روشنائی بن جائے گی اس سے دو انمول خزانے نمبر ۱ اور انمول خزانہ نمبر ۲ 5 بار 7 بار یا 21 لکھو پھر اسے دھو کر مریض نافرمان اولاد آپس کی ناچاقی گھریلو جھگڑوں نظر بد جادو جنات کیلئے پلانا نہایت زوردار ہے اور حیرت انگیز طریقے سے اس کا اثر مانا

ہوا ہے اور بے شمار لوگوں کے معانات میں سے ہے۔

#### تیسرا نمونہ

اس کتابچے کو تقسیم کرنے سے بھی مشکلات پریشانیوں اور جسمانی روحانی گھریلو مسائل حل ہوتے ہیں کیونکہ جتنے لوگ پڑھیں گے اتنا اس شخص کا صدقہ جاریہ عام ہوگا اور نا معلوم کوئی شخص ایسی زاری اور یقین سے پڑھے کہ اس کا عمل قبول ہو اور جو شخص اس تک پہنچانے کا ذریعہ بنا ہے اللہ تعالیٰ اس کا پڑھا عمل قبول فرما کر اس کی تکلیفیں چاہے روحانی ہوں یا جسمانی دور کر دے۔ یہ طریقہ ویسے بھی ایک مسنون عمل کو عام کرنے کا ذریعہ ہے اور مسنون عمل کو عام کرنا خود ایک عظیم اجر کا کام ہے۔ اس کی تعداد مختلف ہے۔

313 عدد 786 عدد 1100 عدد 2100 عدد 3300 عدد (اس تعداد سے زیادہ بھی کر سکتے ہیں) لے کر ہسپتالوں، جیلوں، ریل گاڑیوں، بس اڈوں، بڑی دوکانوں، پیر سنوروں، اور نماز جمعہ کے بعد بڑی مساجد کے نمازیوں میں تقسیم کر دیں۔ واضح رہے کہ اس کو احتیاط اور قدر و اکرام سے تقسیم کریں کہیں اس کی بے قدری نہ ہو۔ اس کتابچے کو چھوٹے بڑے شہروں میں تقسیم کر سکتے ہیں اور ایسی جگہوں پر پہنچانے سے فائدہ زیادہ ہوگا جہاں لوگوں کو یہ میسر نہیں۔ اس کو خود چھپوا سکتے ہیں۔ در نہ دفتر ماہنامہ عبقری سے بغیر نفع کے چھپے چھاپے مل سکتے ہیں۔ واضح رہے خود چھپواتے ہوئے اس میں کوئی تبدیلی نہ کریں۔

#### اجمہ نوٹ۔ اگر خود چھپوانا چاہیں تو

یہ بہتر ہے خود چھپوائیں کیونکہ رسالے کی مصروفیت کی وجہ سے ادارے کے پاس وقت نہیں کیونکہ اگر کسی کے ساتھ خبر میں تعاون کیا جائے تو وہ سمجھتا ہے کہ شاید ان کا کاروبار ہے۔ اس وظیفے کا کتابچہ انمول خزانہ ایک عدد مفت تقسیم کرتے ہیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھجوا کر منگو سکتے ہیں اس سے زیادہ تعداد کے لئے لامرت کے حساب سے رقم ادا کرنی ہوگی۔

#### چوتھا نمونہ

انمول خزانہ نمبر ۱، صرف ایک بار اور خزانہ نمبر 2 بار یا 21 بار کالی یا نیلی روشنائی والے قلم سے نماز فجر کے بعد لکھ کر روٹی کے برابر آٹا گوندہ کر اس میں پیٹ کر کسی دریا نہر چشمہ کنواں بڑا تالاب یا سمندر میں ڈال دیں۔ لکھتے ہوئے تمام مسائل مشکلات کو ذہن میں رکھ کر لکھیں اور ڈالتے ہوئے اپنی جو بھی مشکل ہو ذہن میں رکھ کر ڈالیں جیسا کہ حضرت عمرؓ نے دیا ہے نخل میں خط کر ڈالایا تھا۔ یہ نخل 7 یوم 21 یوم 40 یوم اور 90 یوم لکھ کر بلا ناغہ ڈالیں۔ ناغہ ہو جائے تو پھر یہ عمل شروع کریں یہ عمل مشکلات پریشانیوں اور تمام قسم کے مسائل کے لیے ایک آزمودہ راز ہے۔ ایک اہم بات یاد رکھیں جب بھی کوئی وظیفہ شروع کریں تو مستقل مزاجی اور پابندی ضروری ہے ایک چھوڑ کر دوسرا اور دوسرا چھوڑ کر تیسرا کرنا بھی نفع مند ثابت نہیں ہوگا بلکہ نقصان ہوتا دیکھا ہے۔



## دیکھو بیٹا خوب کھاؤ گے تو طاقت آئیگی

مناسب ہے۔ جو بچے گوشت نہیں کھاتے ان کے لئے تین بڑے نیچے بھنا ہوا لوبیا دال یا ایک بڑا چھٹنگ میو کا یا پھر ایک انڈا مناسب ہوگا۔ یہ ایک اندازہ ہے لیکن دراصل مقدار کا انحصار بچے کی بھوک پر بھی ہے۔ گوشت میں چربی جتنی کم ہو اتنا ہی اچھا ہے۔ بچے کے لچ باکس میں پھلی شامل رکھنے کی زیادہ کوشش کیجئے۔

بچوں کو دن میں دو تین بار دودھ یا دودھ سے بنی اشیاء بھی دی جائیں۔ ان سے کیلشیم خوب حاصل ہوتا ہے جو ایک مضبوط جسمانی ڈھانچے اور صحت مند ہڈیوں کے لئے ضروری ہے۔ بالائی دار دودھ اور کم چکنائی والے دیسی میں سے جو بھی بچے کو پسند ہو اسے کھلائے۔

آلو کے چپس، چوکلیٹ اور بسکٹ جیسی مزیدار چیزیں ایک حد تک تو ٹھیک ہیں لیکن انہیں بچے کی روزانہ کی غذا کا حصہ نہ بنائیے۔ دوسری بات یہ کہ ایسی چیزیں ہر وقت بچوں کی پہنچ میں نہ رکھئے۔ بچے کو سمجھائیے کہ ایسی چیزیں صرف اپنے کھانے کے ساتھ کھائیں۔ دن بھر نہ کھاتے رہیں۔ میٹھی چیزوں میں سادہ چوکلیٹ ٹھیک ہے۔ یہ فولاد کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ مغزیات (Nuts) بچوں کے لئے بہت خوب ہیں۔ آلو کے چپس کم چکنائی والے دیں۔

بچوں کے گردوں، جلد، آنکھوں اور معدے کی صحت کیلئے انہیں روزانہ چھ سے آٹھ گلاس پانی ضرور پلائیے۔ ان کے لچ باکس کے ساتھ دوسرے ڈھالی سوئی لیٹر پانی کی بوتل رکھئے۔ بچوں کے دانتوں کے لئے سادہ دودھ اور پانی بہترین ہیں لیکن ملک ٹیک بھی خوب ہے اور اس سے کیلشیم بہت زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ البتہ لچ باکس میں سو فٹ ڈرنک (ٹھنڈی بوتلیں) نہ رکھئے۔

بڑوں کی طرح بچوں کو بھی دن میں کم از کم پانچ پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں لہذا ان کے لچ باکس میں کم از کم ایک یا دو پھل مناسب مقدار میں ضرور رکھیں۔ یہ مناسب مقدار ظاہر ہے کہ اس مقدار سے کچھ کم ہی ہوگی جو بڑوں کے لئے تجویز کی جاتی ہے۔

ہر طرح کے پھل اور سبزیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ امراض قلب اور سرطان سے دفاع میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ غالباً اس کی وجہ ان میں پائے جانے والے حیاتیات ریشے اور مانع تکسید اجزاء ہیں۔ پھل اور سبزیاں زیادہ کھانے سے مٹائے جانے والے ذیابیطس سے مقابلے میں بھی مدد ملتی ہے۔ یوں تو سارے ہی پھل اور سبزیاں مفید ہیں لیکن گہرے سبز اور زرد نارنگی رنگ والے پھل سبزیاں مثلاً گاجر، خربالی، ٹماٹر اور سلا دقویات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بچوں کے لچ باکس میں پھلوں کے رس اور خشک میوے بھی شامل کریں جو انہیں خوب مرغوب بھی ہوتا ہے۔

جو انہیں اپنے بچوں کو اسکول کے لئے سینڈوچ کے اندر کیا رکھیں؟ اس سلسلے میں ایسی اشیاء کو اہمیت دیں جن میں پروٹین ہو کیونکہ پروٹین سے نہ صرف صحت مند عضلات اور بافتیں بنتی ہیں بلکہ سہ پہر میں ان کی وجہ سے توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی درست رہتی ہے۔

بچوں کے لئے عموماً پچاس گرام تک گانے کا گوشت یا بھیڑ، بکری کا گوشت یا سرسئی پھلی یا پھر سو گرام تک مرغی کا گوشت یا عام پھلی یا اجس کی ڈبیا کے برابر پیڑ کا ٹکڑا

بچے جب اسکول جاتے ہیں تو زیادہ تر ماہیں ایک ڈبے میں کھانے پینے کی کچھ چیزیں رکھ کر ان کے ساتھ کر دیتی ہیں اور یہ لچ باکس (Lunch Box) بچے کو تھمتے ہوئے اکثر تاکید کرتی ہیں: "دیکھو بیٹا سب چیزیں کھا لیتا" چھوڑنا نہیں۔ خوب کھاؤ گے تو طاقت آئے گی صحت اچھی رہے گی۔"

آئیے دیکھتے ہیں کہ بچے کی صحت واقعی اچھی رکھنے کے لئے اس کے لچ باکس میں کیا کیا ہونا چاہیے۔ غذائی ماہرین کی رائے ہے کہ لچ باکس میں رکھے گئے کھانے میں ایک تہائی روٹی، ذیل روٹی یا نشاستے دار چیزوں کا ہونا چاہیے کیونکہ نشاستے سے بچوں کے دماغ اور جسم دونوں کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ چوکروالی روٹی یا ذیل روٹی فولاد اور حیاتیات (وٹامن بی) سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ پانچ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس سے کم عمر کے بچوں کو ریشے کی اتنی ضرورت نہیں ہوتی لہذا ان کے لئے بغیر چوکروالی یا سفید روٹی اور ذیل روٹی مناسب ہے۔

آلو کے چپس، چوکلیٹ اور بسکٹ جیسی مزیدار چیزیں ایک حد تک تو ٹھیک ہیں لیکن انہیں بچے کی روزانہ کی غذا کا حصہ نہ بنائیے۔

## نکتہ درازیاں

ذائقہ منور باجہ

☆ آپ کا ابھی تک زندہ رہنا اس بات کا کافی ثبوت ہے کہ ابھی آپ کا مشن دنیا میں پورا نہیں ہوا۔ ☆ سبحان اللہ! خدا ہر بچے کے ساتھ ایک ماں بھی پیدا کرتا ہے۔ ☆ حسرت ہمیشہ پیچھے کی طرف دیکھتی ہے، غم اور فکر ارد گرد اور ایمان اوپر کی طرف۔ ☆ خدا سے مت کہو کہ تمہارے مسائل کتنے بڑے ہیں، مسائل سے کہو تمہارا خدا کتنا بڑا ہے۔ ☆ انسان کے لئے یہ جاننا کافی ہے کہ خدا ہے اور وہ خدا نہیں ہے۔ ☆ آپ کا بڑے سے براون اتنا برا نہیں ہوتا کہ اللہ تعالیٰ کے کرم کی آس نہ رہے اور اچھے سے اچھا اتنا اچھا نہیں ہوتا کہ اس کے رحم کی ضرورت نہ رہے۔ ☆ آپ کا مذہب وہ ہے جو آپ سمجھ سے نکلنے کے بعد کرتے ہیں۔ ☆ اگر آپ نہیں چاہتے کہ قدرت آپ پر ہنسے تو کبھی اسے اپنے مستقبل کے منصوبے مت بتائیے۔ ☆ آپ صبح اٹھ کھڑے ہوئے مبارک ہو! اللہ تعالیٰ نے آپ کو ایک اور موقع دے دیا ہے۔ ☆ خدا کو یقیناً عام آدمیوں سے زیادہ محبت ہوگی۔ اسی لئے اس نے انہیں اتنی تعداد میں بنایا ہے۔ (لنگن) ☆ تیز رفتاری کے ذریعہ آپ جس سڑک سے چاہیں قبرستان جاسکتے ہیں۔ ☆ معاف کرنے کا مطلب ایک عقیدہ روح کو آزاد کرنا ہے اکثر یہ روح انسان کی اپنی ہوتی ہے۔ ☆ خوف خود بڑا نہیں ہوتا اس کا سہارا ہوتا ہے۔ ☆ اول خویش میں کوئی حرج نہیں اگر آخر بھی خویش ہی نہ ہو۔ ☆ ماہر اقتصادیات وہ ماہر ہے جو ہمیشہ جانتا ہے کہ جو چیز گولیاں اس نے کل کی تھیں وہ آج کیوں پوری نہیں ہونیں۔ ☆ دانائی نام ہے ان رضموں کا جن سے اب ہمیں انھیں بند ہو چکی ہیں۔ ☆ کمزور بھی معاف نہیں کرتا وہ صرف برداشت کرتا ہے۔ ☆ سب سے افسوسناک حالت اس کی ہے جو اپنے خوابوں کو سونے اور چاندی کے عوض بیچ چکا ہے۔ (خلیل جبران) ☆ قدرت کہتی ہے "جو چاہتے ہو لے لو مگر اس کی قیمت دیتے جاؤ۔" ☆ دانائی انعام ہے زندگی کے ان لمحوں کا جب ہم بول سکتے تھے مگر خاموشی سے سنتے رہے۔

## اعصابی کھچاؤ ۵ ٹانگوں میں درد ۵ پیٹائٹس اور علاج کے چکر

**پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں:** ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورے ملے گا تو یہ طلب امور کے لئے ہے لکھا ہوا جو ابی لغافہ ہوا ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے انسانی گوند یا نیپ نہ لگائیں۔ ہونے کے خط پھٹ جائے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط اعتیاد سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لغافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

مدار، یا آک کے پھول، ہومون ٹوٹ پیس کر 1/2 چمچ پانی کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ 3 سے 5 ماہ تک۔  
4 اور 5 غذا زیادہ 6-7 اور 8 کم استعمال کریں۔

### اعصابی کھچاؤ

جناب مدیر صاحب!

میری عمر ۶۰ سے ۶۵ سال ہے میں شوگر اور بلڈ پریشر کی مریض ہوں۔ بلڈ پریشر تو پھر دواؤں سے کنٹرول رہتا ہے لیکن شوگر بڑھی رہتی ہے۔ تین سو سے چار سو تک یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی بہت خراب، اعصابی کھچاؤ بہت رہتا ہے۔ جڑے، سر، گردن کی رگیں اٹھتی ہیں۔ پاؤں پر درم بہت رہتا ہے۔ پیٹ بھی بڑھا ہوا ہے۔ صبح شام انسولین لیتی ہوں۔ انسولین کی خوراک بڑھتی جا رہی ہے۔ اس کے باوجود شوگر کنٹرول میں نہیں۔ ذرا سی بد پرہیزی ہو جائے، یا انسولین نہ لگے، تو فوراً شوگر بڑھ جاتی ہے۔ دو سال پہلے بہت طبیعت خراب ہو گئی تھی۔ اسپتال میں آئی سی یو میں رہی۔ شوگر بڑھ گیا تھا، 400 ہو گیا تھا، دل بند ہو گیا تھا، انسولین لگا کر کنٹرول کیا۔ جب سے انسولین صبح شام لگ رہی ہے۔ ڈاکٹروں نے سارے ٹیسٹ کروائے۔ جگر بڑھا ہوا ہے، دل بھی بڑھا ہوا ہے۔ چلنے میں سانس پھولتا ہے۔ یورک ایسڈ، کولسترول بڑھا رہا ہے۔ پیٹاب میں پروٹین بھی جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں گردے خراب ہو رہے ہیں، شوگر کنٹرول رکھیں۔ حکیم صاحب، میرا وزن بہت زیادہ بڑھتا جا رہا ہے۔ 102 KG وزن ہے۔ اتنی تکلیف کے باوجود وزن کیوں کم نہیں ہو رہا، جبکہ شروع میں شوگر ہوئی تو وزن کافی کم ہو گیا۔ حکیم جی! میں بچپن سے صحت مند تھی، کبھی بیمار نہیں ہوتی تھی، لیکن شوگر کا جب سے انتقال ہوا، جب سے شوگر ہو گئی۔ بچہ بھی نہیں ہیں، بھائیوں کے ساتھ رہتی ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کوئی پریشانی نہیں۔ شوگر ہوئے ۱۲ سے ۱۳ سال ہو گئے۔ پاؤں میں درد بہت ہے، چلا نہیں جاتا۔

آج سے دو سال پہلے آپ کی شوگر کی گولیوں کا نسخہ لکھا ہے وہ رسالہ میں نے پڑھا۔ اب آپ بتائیں وہ گولیاں کہاں ملیں گی، میرے لئے فائدہ مند رہے گا، کیونکہ میرا

سال کے قریب ہے۔ لیکن حالت یہ ہو گئی ہے کہ اپنی عمر سے کئی گنا بڑا دکھتا ہے۔ اور اس کے ساتھ پچھلے دو سال سے پیٹائٹس سی میں بھی مبتلا ہے۔ ان دواؤں کو لے کر ہم بڑے بڑے ڈاکٹرز کے پاس گئے ہیں، لیکن وہ ڈاکٹرز Pain Killers اور چند طاقت کی گولیوں سے آگے نہیں بڑھے۔ چند ایک حکیموں سے بھی مشورہ ہوا۔ انہوں نے بھی تسلی دلائی کہ ٹھیک ہو جائیگا۔ لیکن مسئلہ اس سے کہ پیٹائٹس تو کسی حد تک کنٹرول ہے کیونکہ اس کی L.F.T بالکل نارمل ہے۔ (الحمد للہ)۔ لیکن جو بنیادی مسئلہ ہمارے لئے بنا ہوا ہے وہ اس کی رودیں ہیں۔ پچھلی جانب پیٹھ سے لے کر گردن تک شدید کھچاؤ اور درد رہتا ہے۔ پہلیاں ہاتھ لگانے سے دھکتی ہیں۔ چھاتی کا بھی یہی حال ہے۔ کسی کو ٹھیک سے گلے نہیں مل سکتا۔ صحت کمزور ہو گئی ہے۔ یوں کہیں کہ ”ہڈیاں دی مٹھ“ بن گیا ہے۔ آجکل تو اور بھی بُرا حال ہے۔ نماز بھی ٹھیک طرح نہیں پڑھ سکتا۔ جوان لڑکے کی یہ حالت دیکھی نہیں جاتی۔ ماہ دسمبر میں آکٹا کر ایک Medical Specialist سے لاہور میں نام لیا۔ انہوں نے صورت حال دیکھ کر اور HCV کی رپورٹ وغیرہ دیکھ کر فرمایا کہ انجیکشنز کی ضرورت نہیں ورنہ ہم تو Injections لگوانے پر بھی آمادہ ہو گئے تھے۔ انہوں نے ہدایت کی کہ ہر ماہ اپنی A.L.T کروا کر مجھے فون پر بتاتے رہو۔ ڈاکٹر کا نام ہے، ساجد عبید اللہ۔ انہوں نے بھی ایک کیپسول جگر کے لئے اور ایک طاقت کے لئے دیا ہے۔ اور بوقت ضرورت کوئی Pain Killer لینے کی ہدایت کی ہے۔ لیکن ”مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی“ دلی بات صادق آتی ہے۔

رات میں میٹھا آپ کی کتاب ”کلونگی کے کرشمات“ پڑھ رہا تھا تو اللہ نے یہ بات ذہن میں ڈالی کہ آپ سے بھی رابطہ کروں۔ براہ کرم و ہمدردی میرے خط کا جواب ضرور دیجئے گا۔ اللہ آپ کو جزائے خیر عطا فرمائے۔ آمین!

میں آپ سے فون پر بھی رابطہ کی کوشش کروں گا۔ انشاء اللہ

ہو اللہ الشافی۔ ہلدی۔ مٹھنی۔ سونف۔ پھلکوی بریاں۔ مکھن

### ٹانگوں میں درد اور شوگر

م۔ ا۔ ت۔ (جامشورو)

جناب مدیر صاحب!

میں نے پچھلے سال رمضان شریف میں آپ کی کتاب ’نباتات قرآنی اور جدید سائنس‘ خریدی تھی۔ ذرا حاضر میں یہ دین کی خدمت اور دنیا کی بہت اچھی خدمت ہے۔ اللہ تعالیٰ جزا و ثمر دے (آمین)۔ آپ نے کتاب کے صفحہ نمبر 285 پر حرز جان بنانے والا خاص انکس نسخہ لکھا ہے۔ میں نے نسخہ تو بنالیا ہے۔ آپ نے اس میں استعمال کا طریقہ نہیں لکھا۔ جو شاید حکیم صاحبان کے لئے چھوڑ دیا۔ نیچے جگہ بھی خالی ہے۔ مہربانی فرما کر اگلے ایڈیشن میں نسخہ کے استعمال کا طریقہ بھی لکھ دیں تاکہ مجھ جیسے قاری کو بھی فائدہ پہنچ سکے۔ میری عمر 56 سال ہے۔ تین چار ماہ سے شوگر بھی ہو گئی ہے۔ میری والدہ اور چھوٹے بھائی کو بھی ہے۔ ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔ مہربانی فرما کر طریقہ استعمال لکھ کر بھیج دیں۔

آپ اس نسخے کو مکمل تبخیں، لا جواب ہے۔ مزید آپ کو ایک نسخہ بتاتے ہیں، یاد دہار ہے۔

کلونگی۔ سونف۔ اجوائن۔ نوشادر اور کالی مرچ، ہومون ٹوٹ پیس کر 1/2 چمچ 3 بار کھانے کے بعد لیں۔ پھر اس کا مکمل دیکھیں۔

بطور غذا 1-2 اور 13 استعمال کریں۔

### پیٹائٹس اور علاج کے پیکر

(ا۔ ف۔ ش)

جناب مدیر صاحب!

السلام علیکم!

امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے۔ اور دیکھی لوگوں کی خیریت و خدمت کے لئے کوشاں بھی۔ اللہ آپ کو استقامت عطا فرمائے۔ آمین!

عرض یہ ہے کہ میرا بھائی پچھلے تین چار سال سے شدید قسم کے اعصابی درروں میں مبتلا ہے۔ عمر اس کی تقریباً 23

ہوں، لیکن ابھی تک کچھ خاص افادہ محسوس نہیں ہو رہا۔ براہ کرم اس مسئلے کے حل کے لئے بھی میری رہنمائی فرمائیں۔ میرے چہرے پر کچھ عرصے سے چھائیاں بھی نمودار ہو رہی ہیں۔ ان کا علاج بھی تجویز فرمادیں تو مہربانی ہوگی۔

جزاک اللہ خیر اکثرا

اورک تازہ کا پانی نکال لیں اور استعمال کریں۔

یہ نسخہ جواب ہے، جوڑوں کے لئے آپ بھی استعمال کریں۔ چہرے کی چھائیاں کے لئے ایام اور غذا میں توجہ کریں، کیونکہ اسی سے ہی تمام چہرہ خراب ہوتا ہے۔ بطور غذا 4-5 غذا میں استعمال کریں۔

## توجہ طلب

لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، منی آرڈر بھیجتے وقت منی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ کو ضرور ارسال فرمائیں۔ ماہنامہ عبقری سے رابطے کیلئے اپنا خریداری نمبر یاد رکھیں اور اس کے حوالے کے ساتھ رابطہ کریں۔

فون نمبر 042-7552384

موبائل نمبر 0304-4177637

ہے۔ مجھے یہ نسخہ پوری طرح سمجھ نہیں آیا، اس لئے آپ سے رہنمائی حاصل کرنے اور نسخے کی وضاحت حاصل کرنے کے لئے آپ کو زحمت دے رہی ہوں۔

دراصل گزشتہ چند سالوں سے مجھے یہ مسئلہ ہے کہ میرا وضو قائم نہیں رہتا۔ ہوا کے اخراج کی وجہ سے بار بار وضو کرنا پڑتا ہے، حتیٰ کہ نماز کے دوران بھی مجھے یہ مشکل پیش آتی ہے۔ بظاہر مجھے پیٹ کی اور کوئی تکلیف نہیں، سوائے اس کے کہ اجابت وقت پر اور کھل کر نہیں ہوتی۔

آپ نے اپنے نسخے میں یہ درج کیا ہے کہ سنائی 60 گرام، کلونچی 100 گرام اور پنیر 100 گرام کو پیس کر سفوف بنالیں اور اورک کا پانی ایک پاؤ میں سب کو بھگو دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو کوٹ پیس کر سفوف تیار کر لیں۔ اس نسخے میں اورک کے پانی سے آپ کی کیا مراد ہے؟ یہ پانی کیسے بنایا جائے اور پھر اسے کس طرح خشک کیا جائے؟ کیا اسے دھوپ میں رکھ کر خشکایا جائے؟ براہ کرم اس کی وضاحت فرمادیں اور یہ بھی بتادیں کہ پنیر کونسا استعمال کیا جائے۔

جوڑوں کے درد کے لئے جو نسخہ آپ نے صفحہ نمبر 18، 19 پر درج کیا ہے میں وہ بھی استعمال کر رہی ہوں۔ دراصل میرے گھٹنوں میں کچھ عرصے سے سبزھیاں چڑھتے، اترتے اور اٹھتے بیٹھتے درد ہوتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنے کے جوڑ آپس میں ٹکرا رہے ہیں۔ آج کل گھٹنے سے تک تک کی طرح کی آواز بھی سنائی دیتی ہے۔ کیا گھٹنوں کی تکلیف کے لئے یہ نسخہ میرے لئے مناسب ہے؟ تقریباً ایک ماہ سے میں یہ نسخہ استعمال کر رہی

وزن زیادہ ہے دوا میں طاقت ہے، طاقت کی دوا ہے۔ دیے مجھے کمزوری بہت لگتی ہے۔ تھوڑا سا چل پھولوں، زیادہ بول لوں، تھکن ہو جاتی ہے چکر آنے لگتے ہیں نیند آنے لگتی ہے۔ اس لئے برائے مہربانی مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں۔ مجھے نسخہ لکھ کر بھیج دیں یا دوا بھیج دیں۔ آپ اپنا مکمل پتہ لکھیں جس پر خط و کتابت صحیح کر سکوں اور ٹیلیفون نمبر اور موبائل نمبر بھی لکھیں۔ شکریہ

آپ جب شوگر منگوائیں اور مکمل کورس استعمال کریں۔ مزید ایک نسخہ لکھتا ہوں چاہیں تو وہ استعمال کریں۔

ختم ریمان۔ عقر قرحہ۔ ریخا۔ ختم سرس۔ ہموزن لے کر پیس کر بڑے کپسول بھر کر دن میں 3 بار ایک کپسول پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ 90 دن تک 3 اور 4 غذا میں استعمال کریں۔

## قبض، کھونگی اور جوڑوں کا درد

جناب مدیر صاحب! امید ہے کہ آپ بفضل تعالیٰ بخیریت ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے علم، عمر اور رزق میں برکت عطا فرمائے۔ میں آپ کی کتب ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ کا کافی عرصے سے مطالعہ کر رہی ہوں۔ بے حد مفید کتب ہیں۔ چند روز قبل مجھے آپ کی کتاب ”کلونچی کے کثمت“ پڑھنے کا موقع ملا۔ یہ آپ کی ایک قابل ستائش کاوش ہے۔ اس کتاب میں صفحہ نمبر 52 پر ”قبض اور کلونچی“ کے عنوان کے تحت ایک نسخہ درج

## مریضوں کی منتخب غذائیں

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- مٹر، لوبیا، ار، ہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجیر کا قبوہ، اجار لیمن، مرہ، آم، مرہ بریز، مرہ ہی، مونگ پھلی، شربت انجیر، گنجن، جاسن، فالسہ، انار ترش، آلو چوہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا درس                                                                                               | 2- انڈے کی زردی، بڑا گوشت، جھلی بین دالی، پننے، کرلیے، نمائز، طعم، بڑا قیہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بین کی روٹی، دارچینی، لونگ، قابوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (مٹی)، بین کا طوہ، مناب کا قبوہ                                                                                          |
| 3- بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بینک، پکڑے، انڈے کا آلیٹ، دال مسور، نمائز، کچپ، جھلی شوربہ دالی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، لہسن، اجار ڈلیے، چائے، پشادری قبوہ، قبوہ اجوائن، قبوہ تیز پات، کلونچی، کھجور، خوبانی خشک۔                                                                                                       | 4- دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغزاور پائے، مٹھیں دلیہ، آم کا چار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ادک، حریرہ بادام، طوہ بادام، قبوہ، ادک شہد والا، قبوہ سولف، پودینہ، قبوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، اونچی کا دودھ، دسکھی، پیٹہ، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گھنقد دودھ، عرق سولف، عرق زیرہ، مغزاخروٹ |
| 5- کدو، مینڈے، طوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ مٹھا، امرو، گرما، سردا، خر بوڑھ، پھیکا، مرہ گاجر، طوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ کا دزبان، عرق گا دزبان، انجیر، قبوہ گل سرخ، بالائی، طوہ سوبی، دودھ سوبیاں، مٹھا دلیہ، بند، رس، ذیل روٹی، دودھ چلیبی ہلکت، کسٹرڈ، جلی، برنی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تر بوڑ، شربت بزدوری، شربت بنفشہ | 6- کدو، کھیرا، شلجم سفید، کدو، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کچڑی، ساگودانہ، زرنی، گاجر کی کھیر، گجر پیلے، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، بھجن، مٹھی لسی، الا کچی بھنی دانہ والا، خنڈا دودھ، مالٹا، مکی، مٹھا، اپچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالوور، فروز، شربت مندل، عرق کاسی، شریفہ۔            |
| 7- اردو، جھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، جھلی دار بزیایاں، سلاد، کے پتے، بسوڑھے کا اجار، گوجو گوشت، ناشپاتی، تازہ سٹھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی الا کچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بانگلو، سیب                                                                                                                                  | 8- آلو کوکھی، خرف کا ساگ، کدو کارائینہ، بند کوکھی اور اس کی سلاد، دہی، بھلے، آلو چھولے، کچی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ ہی، خیرہ مردارید، بزر بیر، بھنے ہوئے آلو، بھنکرہ، اناس، رس بھری                                                                                                                               |



# فاقہ کشی: اسمارٹ نہیں بیمار کرتی ہے



جسم و بلا کمزور اور کمزور بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے مرد یا خواتین باقی ساری عمر صحت مند زندگی کو ترسنے لگتے ہیں اور نہ صرف خود کے لئے بلکہ دوسرے کے لئے بھی وبال جان بن جاتے ہیں۔

فاقوں کی وجہ سے سب سے پہلے جلد کی غلیظ سطح متاثر ہوتی ہے۔ اس کے بعد دل و دماغ اور عظم کے اندر کے اعضاء بالخصوص استریاں خراب یعنی بیمار ہو جاتی ہیں اور جسم کے دوسرے حصوں سے چربی کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد عضلات اور غدودی اعضاء میں لاغری پیدا ہو جاتی ہے اور عصبی بافتوں میں رد و بدل ہونے لگتا ہے۔ فاقہ کشی کی صورت میں جسم سے کیمیاؤں تیزی سے خارج ہونے لگتا ہے اور مختلف ہڈیاں کمزور ہو کر اپنی اصلی شکل میں قائم نہیں رہتیں۔ نیز سوڈیم اور پوٹاشیم کے کمیاؤں مختلف بافتوں میں جمع جاتے ہیں اور ضروری شکر کی کمی کے باعث پیشاب میں "ایکیٹون" اور دوسرے مادے خارج ہونے لگتے ہیں اور آخر کار مریض مرضِ سہاگہ یعنی "قوما" کی حالت میں رہ کر موت سے ہلکا رہ جاتا ہے۔

فاقہ کشی کرنے کی وجہ سے وزن بھی کم ہو جاتا ہے۔ خون میں سرخ دانوں کی کمی پیدا ہو جاتی ہے اور خون بھی کم پیدا ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے حیرم اور پروٹینز میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کو بہترین صاف ستھری اور مقوی خوراک بتدریج بڑھانے کے باوجود بھی پہلے جیسی صحت مند حالت پر نہیں لایا جاسکتا۔ اس لئے فاقہ کشی جسم اور صحت کے لئے کسی بھی طرح ٹھیک نہیں ہے۔ اس کی بجائے مرغن چربی اور بادی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور ہلکی پھلکی ورزش کو روز کا معمول بنالیا جائے تو ایک انسان ہر طرح تندرست و توانا اور سمارٹ رہ سکتا ہے۔

کامل شروع ہو جاتا ہے اور جسم گھٹنے لگتا ہے۔ لیکن لڑکیاں خوش ہیں کہ وہ دہلی اور اسمارٹ ہو رہی ہیں۔ جبکہ وہ بیمار مدقوق اور مجہول نظر آتی ہیں۔

اگر جسم کو خوراک کی صحیح مقدار نہ ملے تو کچھ وقت تک وہ اپنے اندر موجود توانائی اور غذائی جوہر کے ذخائر پر گزارہ کر لیتا ہے۔ لیکن یہ ذخائر تھوڑا وقت ہی ساتھ دیتے ہیں اور پھر ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو کر نہ صرف طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ ناقابل علاج ہونے کے سبب اکثر اوقات موت بھی دستک دینے لگتی ہے۔ البتہ کسی بیماری کی وجہ سے بھوک کم ہو جائے یا ختم ہو جائے تو یہ ایک خرابی یا بیماری ہے۔ جو بتدریج غذا کے بڑھانے یا تیز گرم تاخیر دواؤں کے کم کرنے یا متبادل معتدل دواؤں وغیرہ کے استعمال سے ختم کی جاسکتی ہے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ خوراک میں نہ کوئی کمی ہوتی ہے اور نہ خامی لیکن جسمانی ساختوں اور بافتوں وغیرہ میں کوئی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً خوراک کی نالی میں کوئی خرابی یا معدے کے نچلے منہ میں رکاوٹ پیدا ہو جانا۔ حرکت دودھ کا بڑھ جانا یا دست آنے کی وجہ سے عمل انجذاب میں خرابی واقع ہو جانا بھی تو خوراک سے بے رغبتی پیدا کر دیتے ہیں۔

اور پھر کسی بھی وجہ سے خون خراب ہونے لگتا ہے اور جراثیم پیدا ہو کر زہریلے اثرات پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ تو ایسی حالت میں جسم کے اندر مختلف حصوں پر گھٹیاں نمودار ہو کر سارے نظام کو خراب کرنے کا سبب بننے لگتی ہیں اور جسم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ فاقہ کشی اختیار کرنے کی بدولت

جو خوراک ہم کھاتے ہیں اس کا جوہر غلیظ کی نشوونما میں کام آتا ہے۔ اس دوران اس خوراک پر جو عوامل اثر انداز ہوتے ہیں وہ حسب ذیل ہیں:

- 1- خوراک کا صحیح معنوں میں ہضم ہونا۔
  - 2- جذب ہونا۔
  - 3- اس کی بدولت اعضاء کی نشوونما میں ایک توازن کا قائم رہنا۔
- علاوہ ازیں خون کی مناسب رسد اور تمام یا کسی عضو میں کام کرنے کی استعداد اور اس کی نوعیت سے خون کی رسد کا تعلق۔

الغرض ربط و ضبط اور الجھاؤ کا یہ ایک طویل سلسلہ ہے جو کھانا کھانے کے بعد جاری رہتا ہے۔ چنانچہ صحیح مقدار میں مناسب خوراک ملنے کے بعد جوہر تیار ہوتا ہے وہی غلیظ بدن کے لئے مناسب خوراک ہوتی ہے۔

ہم خوراک کی کمی کی طرف زیادہ دھیان دیتے اور یہ سمجھتے ہیں کہ زیادہ تر صرف اسی کی بدولت جسمانی خامیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جبکہ خوراک زیادہ کھانے سے بھی بعض پیچیدہ مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ زیادہ خطرناک ہوتے ہیں اور انسان کی صحت ان سے خراب ہونے لگتی ہے۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا کوئی اور نشہ کرتے ہیں ان کے جسم میں بہت ہی پیچیدہ عمل شروع ہو جاتا ہے اور وہ بیماریوں میں گھرے رہتے ہیں۔ یہ لوگ مانیں یا نہ مانیں حقیقت میں صحت کے لحاظ سے یہ زندہ درگور ہوتے ہیں۔

خوراک کی کمی یا خامی کی وجہ سے جسم لاغر رہنے لگتا ہے کیونکہ جسم کے بعض ذخائر کے گھٹنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ مختلف جراثیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر خوراک زیادہ استعمال کرنا شروع کر دی جائے اور اسے ہضم کرنے کے لئے صحیح معنوں میں جسم سے کام نہ لیا جائے تو جسم میں چربی کی مقدار میں اضافہ ہونے کے سبب موٹاپا شروع ہو جاتا ہے۔ مرغن غذاؤں نہ صرف نظام ہضم میں خرابی پیدا کرتی ہیں بلکہ اس سے دیگر عوارض بھی پیدا ہو جاتے ہیں اور موٹاپا تیزی سے بڑھنے لگتا ہے۔

آج کل خاص طور پر لڑکیوں میں دہلے ہونے کا خط سوار ہے۔ ملک میں دستیاب خوراک پہلے ہی ناقص ہے جو حیاتین سے تقریباً خالی ہے۔ تیزابی و دیگر زہریلی کھادوں کی بدولت وہ صرف بھوک ہی ہے۔ علاوہ ازیں وہ ماحولیاتی خرابیوں کے باعث مختلف جراثیم کی آماجگاہ بھی بنی ہوئی ہے۔ اس پر فاقہ کشی یا قلیل مقدار میں خوراک کھانے کی وجہ سے جسم کے اندر بافتوں اور غلیظات کے ٹوٹ پھوٹ

## ماہنامہ عبقری آپ حاصل کر سکتے ہیں: اپنے شہر میں

آپ ماہنامہ عبقری، مندرجہ ذیل پتوں سے اپنے ان شہروں میں بھی حاصل کر سکتے ہیں

۱۔ لاہور: شفیع نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، لاہور۔ فون: 042 7236688

۲۔ راولپنڈی: پنجاب نیوز ایجنسی، موتی پلازہ، مری روڈ، راولپنڈی فون: 0300 9142407

۳۔ پشاور: اطلس نیوز ایجنسی، بشیر چیمبرز، ناز سینما روڈ، چوک یادگار، پشاور۔ 091 2573666

۴۔ حیدرآباد: الحیب نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، حیدرآباد۔ فون: 0300 3037026

۵۔ وزیرآباد: شاہد نیوز ایجنسی، فون 0345 6892591 ۶۔ گجرات: خالد بک سنٹر، مسلم بازار فون 0333 8421027

## اچھی پڑھائی کے لئے • زندگی کی منزل نہیں ملی • سوتیلی ماں اور بیماری • بھائیوں کو مخالف بنادیا • گھریلو مسائل

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو نکلیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لگانے میں کسی قسم کی نقدی نہ سمجھیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جو ابی الفاظ مراد ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے انسانی کو نہ یا نیپ نہ لگائیں خط کو لئے وقت بچت جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام بالکل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جہانی مسئلے کے لئے خط پیچیدہ و ڈائیس۔

### اچھی پڑھائی کے لئے

(نام: نامعلوم)

بچی کا نام زرین ہے۔ پہلے پڑھائی میں بہت اچھی تھی، اب کتاب کھولتی ہے تو اس سے پڑھائیں جا رہا، یاد نہیں ہوتا۔ پتہ نہیں اسے نظر ہوئی ہے یا کسی نے کچھ کیا ہے۔ آپ اس پر دم بھی کر دیں اور توجہ بھی دے دیں۔ تاکہ اس کا پڑھائی میں دل لگے۔ اور یہ کامیاب ہو جائے۔ امتحان میں ایک مہینہ ہے۔ اس کا میڈیکل کا آخری سال ہے۔ اس کے لئے دعا بھی کریں۔

### جواب: عمل برائے دیگر قضائے حاجت

یہ عمل بتا رہا ہوں اسی کو پڑھیں، دم توجہ کی ضرورت نہ پڑے گی۔

قضائے حاجات کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ کہ سورۃ فاتحہ سات بار اور یہ دُرود شریف دوسو مرتبہ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِہٖ وَسَلَّمَ عَلٰی النَّبِیِّ الْاَمِّیْنِ وَآلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ اور یہ یا خَفِیُّ اللُّطْفِ اَذْکَرُ کُنْیٰ یُلْطَفُکَ الْخَفِیُّ پانچ سو (۵۰۰) بار، الحمد شریف سات بار اور دُرود مذکور دوسو (۲۰۰) بار اور یا قاضِی الخاجات پڑھے اور اپنی حاجت گزار کر خداوند تعالیٰ سے مانگے، بہت جلد امید نہ آوے۔

### زندگی کی منزل نہیں ملی

(نام: ن۔و)

السلام علیکم حکیم صاحب!

یا واسبغ، یا عزیز، یا اللہ آپ نے جو بیج 1100 دفعہ پڑھنے کو کہا تھا، اس پر میں عمل کر کے بادشاہ سے پڑھ رہی ہوں۔ لیکن چونکہ میں طالب علم ہوں تو اب ہفتے میں دو دن میں یہ تسبیحات پڑھتی ہوں۔ آپ سے یہ پوچھنا تھا کہ اُسے بادشاہی پڑھنا ہے؟ چونکہ اکثر سفر کے دوران وضو نہیں ہوتا، پھر بھی زبان پر رکھ لیا استغفار ہوتا ہے۔ تو کیا اگر وضو نہ ہو تو یہ تسبیح پڑھ سکتی ہے جس طرح اللہ نے انسان کو اس دنیا میں بھیجا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کو دین و دنیا دونوں کی نوک چمک ستوار کر گزارے۔ اسی طرح بحیثیت انسان کو شش کرنی ہوں کہ

اپنی روٹین (Routien) میں اُس ہستی کو بھی یاد رکھوں جس نے مجھے جیسا بھی اس دنیا میں بھیجا ہے اس کے بتائے ہوئے شرم و حیا کے دائرے اور اپنے والدین کے وسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی تعلیم اور محنت، لگن اور تہجد کو جاری رکھوں۔

مجھے اُس مالک کی ذات پر پورا بھروسہ اور یقین ہے۔ (الحمد للہ)۔ لیکن شاید جب بھی اپنی ذات پر بغور سوچتی ہوں تو شاید ایک ذری ذری سی اس کی وہ بنائی ہوئی مخلوق اپنے آپ کو محسوس کرتی ہوں۔ اس دنیا سے جانا تو سب کو ہی ہے اور موت برحق ہے۔

آپ سے اتنی گزارش ہے کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں، کہ اللہ مجھے ہمت، حوصلہ دے اور میں اپنی طرح کے لوگوں کے لئے کچھ کر سکوں۔ مجھے اس بات کا بخوبی اندازہ ہے کہ میں جتنی بھی تعلیم یافتہ ہوں، شاید اور بھی ایسے لوگ ہیں جن کی پہنچ سے یہ تعلیم بھی بہت دور ہے۔ اللہ مجھے میری اپنی field میں رہتے ہوئے کامیابی اور کامرانی سے نوازے اور میں ان کے لئے کچھ کر سکوں۔ اور اگر کوئی سورت جو مجھے میری زندگی کی منزل پانے میں کار آمد ثابت ہو تو تجویز کر دیجئے گا۔ جو میں آسانی سے روز اس پر عمل کر کے پڑھ سکوں۔ اور کسی بھی چیز کو کج نیت سے پڑھا جائے تو اس کے پڑھنے کی راحت اور سکون ضرور محسوس ہوتا ہے۔

### جواب: پریشان حال اور مصیبت زدہ کے لئے

اس وظیفے کے ساتھ یہ وظیفہ پڑھیں۔ اسم اعظم وہ مبارک دعا ہے جو حضرت علی المرتضیٰ نے مرفوعاً روایت فرمائی ہے (کمانی الغنیہ)۔ یہ دعا ہر پریشان حال مصیبت زدہ کے لئے نافع ہے۔ جس تم زدہ مصیبتوں میں مبتلا شخص نے یہ دعا پڑھی ہے، اللہ تعالیٰ نے اس کی حاجت روائی فرمائی ہے اور حضور پاک ﷺ نے بعض لوگوں کو خواب میں ارشاد فرمایا ہے کہ یہ دعا اسم اعظم ہے۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی نے غنیۃ الطالبین میں یہ قصہ ذکر فرمایا ہے (جس کا خلاصہ یہ ہے)۔ حضرت علیؑ نے کعبہ شریف کے گرد ایک شخص کو بعض دردناک اشعار کے ذریعے فریاد کرتے سنا۔ وہ اپنے جرم کی معافی اور مصیبت و بیماری سے خلاصی مانگ رہا تھا۔ آپ نے حضرت حسنؑ کے ذریعے

اسے بلوایا۔ وہ ایک خوبصورت شخص تھا اور اس کے جسم کا دایاں حصہ مفلوج تھا۔ حضرت نے اس سے پوچھا تم کون ہو؟ تو اس نے بتایا کہ میں عربی ہوں۔ میرے والد نے مجھے گمناہوں سے روکا تو میں نے ان کے چہرے پر تھپھر مار دیا۔ وہ اپنی اونٹنی پر سوار ہو کر کعبہ شریف آئے اور میرے لئے (چند دردناک اشعار پڑھا کر) بددعا کی۔ ابھی وہ دعا سے فارغ نہیں ہوئے تھے کہ مجھ پر وہ مصیبت آگئی جو آپ ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ پھر جب وہ واپس آئے تو میں نے انہیں راضی کر لیا اور ان سے درخواست کی کہ جس جگہ بددعا کی تھی وہیں جا کر میرے لئے دعا فرمائیں۔ وہ جانے کے لئے اونٹنی پر سوار ہوئے مگر اس سے مگر پڑے اور ان کا انتقال ہو گیا۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے ارشاد فرمایا: کیا میں تمہیں ایسی دعا نہ سکھاؤں جو میں نے حضور کریم ﷺ سے سنی ہے اور آپ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو غمزدہ شخص اس دعا کو پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اس کی مصیبت دور فرمائیں گے۔ اور وہ دعا یہ ہے:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ یَا عَالَمُ الْخَفِیَّۃِ یَا مَنْ السَّمَا ؕ بِقُدْرَتِہٖ مَبِیْنۃٌ وَ یَا مَنْ الْاَرْضُ بِقُدْرَتِہٖ مَدْحِیۃٌ وَ یَا مَنْ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ بِقُدْرَتِہٖ جَلَالِہٖ مُشْرِقۃٌ مُّصِیۡقۃٌ یَا مُقْبِلًا عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ زَکِیَّۃٌ وَ یَا مُسْکِنَ رُغْبِ الْخَافِیۡفِیۡنَ وَ اَهْلِ الْبَلِیَّۃِ وَ یَا مَنْ حَوَاطِیجِ الْخَلْقِ عِنْدَہٗ مُقْضِیۃٌ وَ یَا مَنْ تُجٰی یُؤَسِّفُ عَلَیْہِ السَّلَامُ مِنْ الْعُبُوْدِیَّۃِ وَ یَا مَنْ مَنْ لَیْسَ لَہٗ بُرَآءٌ یُنَادِیْ وَلَا صَاحِبٌ یُغْنِیْ وَلَا ذَرِیْرٌ یُوْنِیْ وَلَا غَیْرَہٗ رَبُّ یُذْعِنِ وَلَا یُزَادُ عَلٰی الْخَوَاطِیجِ اِلَّا کُفْرًا وَ جَوْدًا . صَلِّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ آلِہٖ وَ اَعْطِنِیْ سُوْلَیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ یَا حَمِیُّ یَا قَیُّوْمُ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیۡنَ .

پھر حضرت علیؑ نے ارشاد فرمایا اس دعا کو سنبھال لو کیونکہ یہ عرش کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ اس بیمار شخص نے یہ دعا مانگی تو اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء فرمادی۔ پھر اس نے خواب میں نبی کریم ﷺ کو دیکھا اور آپ سے اس دعا کے بارے میں پوچھا تو آپ نے ارشاد فرمایا، یہ اسم اعظم ہے۔

## جواب: سورة القريش

## بھائیوں کو مخالف بنادیا

باہر ہوئی ہے اور اب باقی دو بھائی اور دو بہنوں شادی بھی خاندان سے باہر کرنا چاہتے ہیں۔ جو کہ بڑے بھائی اور بہن کو ناپسند ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اکثر ہمارے درمیان جھگڑا کروا دیتے ہیں اور جس کی وجہ سے ہمارے دونوں بھائی ماں باپ سے بھی لڑنے لگتے ہیں۔ اور کوئی رشتہ ہو تو انکار کرتے ہیں اور جب بات ختم ہو جائے تو پھر ماں پر الزام دیتے ہیں کہ وہ شادیاں نہیں کرتی۔ غیر شادی شدہ جو بڑا بھائی ہے وہ روزگار کے سلسلے میں شہر سے باہر ہوتا ہے مگر جب کبھی گھر آتا ہے تو اس سے ڈر لگتا ہے۔ جب سب گھر کے مرد اکٹھے ہو کر بیٹھیں تو ہم بہنوں اور امی کے خلاف باتیں کرتے ہیں اور ہماری کوئی بات نہیں سنتے۔ دوستوں کے گھروں میں جاتے ہیں اور ان کی ماں بہنوں کی تعریف کرتے ہیں اور ہم میں نقص نکالتے رہتے ہیں۔ بڑی بہن کی تعریف کرتے ہیں باقی سب کو برا کہتے ہیں جبکہ ہم بہنوں سے جو کوئی بھی ملتا ہے بہت تعریف کرتا ہے اور جہاں کہیں بھی جائیں بڑی عزت ملتی ہے سب قدر کرتے ہیں۔ خاندان بھر میں ہماری ہر طرح تعریف ہوتی ہے۔ ہم بڑھی لکھی ہیں بیچور (بالغ) اور بھدر چین فضول بات کرنا بھی برا لگتا ہے۔ ہم بہنوں نے بی۔ اے تک تعلیم حاصل کی ہے اور وہ بھی اپنے زور پر اپنی پاکستانی (جیبی خرچ) سے فیس دے کر پرائیویٹ بڑھی ہیں۔ میں نے او مجھ سے بڑی بہن نے D.C.S کیا ہوائے مگر ملازمت کی اجازت نہیں ہے۔ اور اب ہماری پاکستانی بھی بند کر دو ہے۔ بھائی چاہتے ہیں کہ کوئی ایسا رشتہ جس میں سارے نقص ہوں وہاں ہاں کر دیں، لیکن جو اچھا رشتہ ملے اسے وہ انکار کر دیتے ہیں۔

ہم لوگ (ای اور ہمیں) بہت وظائف کرتی ہیں۔ 'اللہ کے نام اور قرآنی آیات کے وظائف' درود شریف کے لاکھ، استغفر اللہ کے لاکھ، اللہ اکبر کے لاکھ، الحمد للہ کے لاکھ، سورۃ مزمل کے وظائف اور دوسرے بہت سے وظائف مختلف آیات کا اور ہر وقت اور مخصوص نام پر کرتے رہتے ہیں۔ بھائی اور باپ کو دم کر کے پانی پلایا ہے۔ میری امی کے ایک استاد تھے بہت بزرگ آدمی تھے ان سے دم لیا ہے مگر یہ مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے۔ شادیاں نہیں ہو رہی ہیں جس کی وجہ سے نفرت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب بڑے بھائی کی پلاننگ ہے کہ وہ ہم دونوں کو بھائیوں سے چوائس مگر بھیجی یا باسانڈیل لے لیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ابھی یہ نوبت نہیں آئی۔ میری دونوں بڑی بیایں ہوئی نہیں بھی بھائیوں کی وجہ سے پریشان ہیں کیونکہ ان کے سسرال جا کر ان کے ساس سر یا شوہر سے کچھ نہ کچھ کہہ دیتے ہیں۔ جس سے جھگڑا ہوتا ہے۔ مسئلہ اتنا الجھ گیا ہے کہ اب تو جی چاہتا ہے کہ خود کشتی کر لوں یا کہیں بھاگ جاؤں۔ مگر خود کشتی حرام ہے اور مایوسی گناہ۔ اسی لیے اللہ سے امید ہے کہ وہ ہمارے حق میں فیصلہ دے گا اور ہم سرخرو ہوں گی۔ آپ سے گزارش ہے کہ خطا کے ملنے کے بعد جو تمارہ جاری ہوا

میں ضرور کوئی وظیفہ بتائیں۔

## جواب: سورة المزمل

بہن آپ کے اتنے مشکل مسائل کے لیے کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے، یعنی توجہ سے پڑھیں گی اگر آپ سورۃ منزل 21 بار روزانہ یا کم از کم 11 بار روزانہ پڑھنا شروع کر دیں تو آپ کے تمام کام انشاء اللہ تعالیٰ مکمل ہو جائیں گے۔ جو وقت باقی و وظائف پڑھائی ہیں وہی وقت آپ سورۃ منزل پڑھ لگادیں۔

گھر بیو مسائل

(نام: س-ج)

میرے ابو نے دو شادیاں کی ہوئی ہیں۔ ہمارے اخراجات زیادہ اور وسائل کم ہیں۔ میرے ابو کو طویل عرصہ سے شراب نوشی کی عادت ہے۔ میں ان کی پہلی بیوی کی اولاد ہوں اور سب بہن بھائیوں سے بڑی ہوں۔ میری امی بہت نیک اور پرہیزگار ہیں۔ انہوں نے حج بھی کیا ہوا ہے لیکن جب ابو شراب پی لیتے ہیں تو گھر میں اکثر لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں۔ میری امی بہت پڑھائی کرتی ہیں لیکن ابو پر کسی چیز کا اثر نہیں ہوتا وہ کہتے ہیں کہ میں گندی چیز استعمال کرتا ہوں اس لیے مجھ پر کوئی چیز اثر نہیں کر سکتی۔

میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ تین سال پہلے میرا رشتہ میرے خالہ راد سے طے ہوا۔ جب وہ بی۔ کام کر رہا تھا۔ لیکن اس کے بعد اس نے پڑھنا چھوڑ دیا۔ اس نے کاروبار کرنا چاہا لیکن اس میں بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوئی۔ اگر اس نے باہر جانے کی کوشش کی تو پھر بھی ناکام ہوا۔ حالانکہ یہ رشتہ اس کی مرضی سے ہوا تھا۔ مجھے لگتا ہے کہ میری دوسری امی یا کچھ اور رشتے داروں نے کوئی بندش کروائی ہوئی ہے۔ میری صحت بھی اکثر خراب رہتی ہے۔ مجھے اکثر بخار رہتا ہے جب کہ میری ساری رپورٹیں ٹھیک ہیں۔

برائے مہربانی کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس سے ہمارے گھر کے حالات بھی ٹھیک ہو جائیں اور میرے سنگتِ ترکی مشکلیں بھی آسان ہوں اور وہ جو کام کرنا چاہتا ہے اس میں خاطر خواہ کامیابی ہو۔

### جواب: سورة توبہ کی آخری آیات

آپ کے تمام مسائل کے لیے ایک آیت لکھ رہا ہوں وہ سورۃ توبہ کی آخری آیات ”لقد جاءکم سے آخر تک“ روزانہ 121 بار پڑھیں۔ یہ عمل 90 دن کریں۔ اول آخر درود شریف ابراہیمی پڑھیں۔

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں:

ملک بھر سے "ماہنامہ عبقری" کی انجمنی حاصل کرنے کے خواہشمند اور موجودہ انجمنی ہالڈر معاملات طے کرنے اور اپنی ذمہ داریاں کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ اورادہ اشاعت الخیر  
علاقہ دار آباد رسول ہسپتال چوک ملتان۔

فون: 0300-7301239- 061 4514929



## حافظے کا اسرار مخفی پانچ کلمات کی ترتیب پسندیدہ نام کے ساتھ سوال

ہر شخص اسم اعظم کا تلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو "ناسرکی" کی طرح ہو کہ ہر مشکل پر پریشانی اور ہر اذیت پر کسی کے وقت پر نہیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے اور وظائف کرنے والوں کے بچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کلمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں۔

مقاعد للقتال واللہ سمیع العلیم۔ (العمران: ۱۲۱)

اور ولہ ما سکن فی اللیل والنہار وهو السمع

العلیم۔ (الانعام: ۱۳)

اور ونوکل علی اللہ انہ هو السمع العلیم

اور ولا تحزنک قولہم ان العزۃ للہ جمیعاً وهو

السمع العلیم۔ (الانفال: ۶۱) اور ولا یحزنک

قولہم ان العزۃ للہ جمیعاً وهو السمع العلیم

### اسم اعظم (۱۳)

حضرات انبیاء علیہم السلام کی بعض دعاؤں کے متعلق اسم اعظم کے اقوال حضور ﷺ کا اسم اعظم

حدیث: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ کو یہ دعا کرتے ہوئے سنا:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ بِاسْمِکَ الظَّاهِرِ الْبَاطِنِ

اِذَا حَبَبْتُ اِلَیْکَ الْبَلَدِ اِذَا فَعَلْتُ بِهِ اَحَبْتُ وَاِذَا

سَلْتُکَ بِہِ اَعْطَیْتُ وَاِذَا اسْتَسْقَمْتُ بِہِ رَخِمْتُ وَاِذَا

اسْتَسْقَمْتُ بِہِ فَرَحْتُ

اے اللہ! میں آپ سے آپ کے اس ظاہر و مبارک اور آپ

کے سب سے پسندیدہ نام کے ساتھ سوال کرتا ہوں جس سے

آپ سے دعا کی جاتی ہے تو آپ قبول فرماتے ہیں اور جب

اس کے ذریعہ سے آپ سے (کچھ) مانگا جائے تو عطا فرماتے

ہیں اور جب اس کے ذریعہ آپ سے رحمت طلب کی جائے تو

آپ رحمت فرماتے ہیں اور جب اس کے ذریعہ مشکل کشائی کی

اتجا کی جاتی ہے تو آپ مشکل کشائی کرتے ہیں۔

پھر ایک دن آپ ﷺ نے فرمایا اے عائشہ! تم جانتی

ہو اللہ تعالیٰ نے مجھے اپنا وہ اسم اعظم بتلایا ہے جس کے ساتھ

جب دعا کی جائے تو وہ قبول کرتا ہے۔ حضرت عائشہ نے

عرض کیا یا رسول اللہ! میرے ماں باپ آپ پر قربان ہوں

وہ (اسم اعظم) مجھے بھی سکھلا دیں؟ آپ نے ارشاد فرمایا

اے عائشہ وہ تمہیں سکھانا مناسب نہیں ہے۔ حضرت

عائشہ فرماتی ہیں آپ کی یہ بات سن کر میں وہاں سے ہٹ

کر کچھ دیر بیٹھ گئی پھر کھڑے ہو کر آپ کے سر کو بوسہ دیا اور

عرض کیا یا رسول اللہ! مجھے اس کی تعلیم فرمادیں؟ فرمایا اے

عائشہ یہ تمہارے لیے مناسب نہیں ہے کہ میں تمہیں اس کی

تعلیم دوں، یہ تمہارے لائق نہیں کہ تم اس کے ذریعہ دنیا کی

کوئی چیز طلب کرو۔ (رواہ ابن ماجہ) (جاری ہے)

### اسم اعظم (۱۱)

سَلَامٌ قَوْلًا مِّن رَّبِّ رَحْمَةٍ

بعض علماء نے اس کو بھی اسم اعظم کے طور پر نقل کیا ہے۔ رافضی اور حنفی کے تجربہ سے کہ اس کو جس بھی مصیبت میں پڑھا ہے یا کسی کو لکھ کر دیا ہے یا کسی پر دم کیا ہے تو اس سے بہت فائدہ ظاہر ہوا ہے، میرے استاد حضرت مولانا مخدوم عبد اللہ بھلوئی اس آیت کو اپنے تعویذات اور جہاز بھونک میں استعمال کرتے تھے اللہ تعالیٰ آپ کی قبر کو اور زیادہ منور فرمائے۔

علامہ جلال الدین سیوطی نے اپنی کتاب "الرحمۃ فی الطب والحکمۃ" میں لکھا ہے کہ سورۃ یٰسین کے درمیان میں ایک آیت ہے جس کے پانچ کلمات ہیں۔۔۔ اگر کوئی شخص اس کو تلاش کر لے تو اس کا حافظہ بھی تیز ہو جائے گا اور اسرار مخفیہ پر بھی مطلع ہوگا اس آیت کے استعمال کا طریقہ یہ لکھا ہے کہ اس کو با وضو ہو کر کسی پاک برتن پر لکھ کر روزانہ پانچ دن تک پانی میں گھول کر پی لیا جائے۔

بندہ نے وہ آیت تلاش کی کہ وہ سلام قولا من رب رحیم لی۔ واللہ اعلم

### اسم اعظم (۱۲)

اَلْسَمِیْعُ الْعَلِیْمُ

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے اپنے ان دو اسماء گرامی کو امور جلیلہ اور احوال عظیمہ کے ساتھ ذکر کیا ہے اس کا تقاضا ہے کہ یہ دونوں اسماء اعظم اجل ہوں گے جیسے حضرت ابراہیم اور حضرت اسماعیل کی تعریفیت اللہ کی دعا: ربنا تقبل منا انک انت السمع العلیم۔ (البقرہ: ۱۲۷)

اور فسبکفیکہم اللہ وهو السمع العلیم۔ (البقرہ: ۱۳۷) اور قاتلوا فی سبیل اللہ واعلموا ان اللہ سمیع علیم۔ (البقرہ: ۱۳۳) اور لا اکراہ فی الدین قد تبین الرشہ من الغی فمن یکفر بالطاغوت ویومن باللہ فقد استمسک بالعروة الوثقی لا انفصام لہا واللہ سمیع علیم۔ (البقرہ: ۲۵۶)

اور حضرت آدم و نوح اور آل ابراہیم کے ذکر کے بعد ارشاد فرمایا: ذریۃ بعضہا من بعض واللہ سمیع علیم۔ (العمران: ۳۵) اور لی بی مریم کی والدہ کی دعا:

فتقبل منی انک انت السمع العلیم۔ (العمران: ۳۳) اور واذ غدوت من اہلک نبوی المومنین۔

بقیہ جنات سے جی ملاقات:

وہاں پھر بہت تھکے اور میں نے والدہ سے کہا تھا کہ وہ خود کو اچھی طرح پھردانی سے ڈھاٹ لیں۔ رات کی کوئی دو بجے ہوں گے جب میں نے ایک چٹائی میں گہری نیند سے بیدار ہو گیا کچھ دیر تک میرے اوسان بحال نہ ہوئے پھر کھانے کے کمرے سے کچھ عجیب آوازیں آئیں۔ دراصل میری والدہ کچھ کہنا چاہتی تھیں۔ لیکن ان کی زبان سے الفاظ نہیں نکل رہے تھے۔ اس وقت تک میری بیوی حسن آرہی تھی جاگ چکی تھی میں بستر سے نکلا اور بھاگتا ہوا کھانے کے کمرے کے اندر داخلہ گیا۔ کمرے میں روشنی تھی حالانکہ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میں نے والدہ کو شب بخیر کہنے کے بعد بلب بجھا دیا تھا۔ وہ اپنے بستر میں بیٹھی ہوئی تھیں اور پھر دانی اب تک ان کے گرد لپی ہوئی تھی۔ حسن آواز نے بھی بچے کو پھردانی میں لپیٹ کر وہیں چھوڑا اور بھاگتی ہوئی میرے پیچھے آگئی ہمیں والدہ کو دل سادینے میں کچھ وقت لگا اور پھر ہم نے ان سے پوچھا کہ وہ آکر کس چیز سے اس قدر خوف زدہ ہو گئی تھیں؟ وہ کہنے لگیں "میں گہری نیند سو رہی تھی کہ میں نے روشنی جلائے جائی آواز سنی۔ میں جاگئی تو دیکھا ایک انگیزہ جوڑا میرے بستر کی پانچ پر کھڑا ہے۔ مردوٹ اور ہیٹ پہنے ہوئے کھڑا تھا اس کے داہنے ہاتھ میں چھری تھی جبکہ بائیں ہاتھ غائب تھا بس خالی آستین لٹک رہی تھی۔ عورت شب خوابی کے ایک لیے لہا دے کے علاوہ جھاردار بڑا عجیب سا ہیٹ پہنے ہوئے تھی پہلو تو میں سمجھتی کہ غالباً وہ لوگ اسی ڈاک بنگلے میں ٹھہرے ہوئے ہیں اور گھوم پھر کر واپس آئے عورت نے اپنا ہاتھ پھردانی کے اندر ڈالا میرا پیچہ کرکھلا دیا اور بولی تم یہاں کیوں سو رہی ہو؟ کیا یہ کوئی خواب کا ہے؟ یہ سونے کے جگہ نہیں۔ نگو یہاں سے بھاگو یہاں سے۔ اس کا لہجہ بڑا کرخت اور درشت تھا اور وہ انگریزی میں ہندوستانی بول رہی تھی۔ اس کے بعد وہ تمہارے کمرے کی طرف چلے گئے اس وقت میں نے دیکھا کہ وہ عورت لنگڑا رہی تھی تمہارے کمرے کے دروازے پر وہ جوڑا غائب ہو گیا تب مجھے احساس ہوا کہ میں بھوتوں کو دیکھ رہی تھی میں پھر چلا چلا کر تمہیں آواز دینے لگی مجھے نہیں معلوم کہ کیا بڑ بڑا رہی تھی۔ یہ قصہ سناتے وقت میری والدہ خوف زدہ نگاہوں سے اٹھ اٹھ کر دیکھ رہی تھیں اچانک انہوں نے چونک کر پوچھا پچہ کہاں ہے؟ کیا تم نے اسے اکیلا پھوڑ دیا ہے؟ اب خوف زدہ ہونے کی باری حسن آرا کی تھی ہم تینوں بھاگتے ہوئے اپنے کمرے میں یہ دیکھ کر ہمیں ایک جھٹکا سا لگا کہ بستر خالی تھا حالانکہ پھردانی اب تک بستر سے لپٹی ہوئی تھی "میرا بچہ!" حسن آرا نے چیختے ہوئے کہا۔ اسی وقت میں نے دیکھا کہ بچہ برآمدے کی طرف جانے والے دروازے کے پاس پڑا تھا اور گہری نیند سو رہا تھا۔ حسن آرا بھاگتی ہوئی گئی اور بچے کو اٹھالیا۔ وہ ایسی گہری نیند سو رہا تھا کہ اس نے ذرا بھی حرکت نہ کی۔ اس واقعہ کے بعد میری والدہ نے اس کمرے میں مقفل کیا سے انکار کر دیا۔ ہم نے ان کا پلنگ اپنے کمرے میں منتقل کیا اور پھر بقیہ رات پریشانی کے عالم گذار دی۔ (جاری ہے)

# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

(1) تین چار بار خود کشی کی کوشش کی

مجھے پڑھنے کا بے حد شوق تھا۔ بابا خاندان بھری مخالفت کے باوجود اعلیٰ تعلیم دلوانا چاہتے تھے، مگر مجھ سے نوعمری میں چند ایسی غلطیاں سرزد ہوئیں جن سے بابا کے اعتماد کو سخت نقص پہنچی۔ وہ مجھ سے نفرت کرنے لگے۔ مجھے شدید صدمہ ہوا۔ تین بار بار خود کشی کی کوشش کی مگر افسوس ناک کام رہی۔ تنگ آ کر اپنے آپ کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا۔ چند دن پیشتر ایک نیا واقعہ رونما ہوا جس نے میرا سکون لوٹ لیا۔ امی میرا رشتہ خالہ کے بیٹے سے کرنا چاہتی ہیں۔ دولت پرست اور خود غرض خالہ مجھے ایک آنکھ نہیں بھائی۔ پھر میں پختون ہوں اور خالہ زاد پنجابی۔ ایک دوسرے کے طرز معاشرت اور خیالات میں زمین آسمان کا فرق ہے ہمارے ہاں لڑکیوں کا گھر کی حدود سے باہر قدم رکھنا گناہ عظیم سمجھتے ہیں جبکہ وہ لوگ اس معاملے میں خاصے آزاد خیال ہیں ہم نماز فرض سمجھتے ہیں اور وہ فلم و ٹیکنا بد قسمتی سے بابا بھی رضا مند ہیں۔ میں نے بھی سوچا مجھے نہیں کہ وہ برادری سے باہر رشتہ سے کراہنا مذاق اڑا دیں گے خالہ زاد جیسے آزاد خیال اور ماڈرن لڑکوں سے مجھے نفرت ہے اسے شریک حیات کیونکر بنا سکوں گی؟ رہنمائی کیجئے (س۔ ر۔ ایبٹ آباد)

**جواب** سولہ سترہ کی عمر ہوتی ہی ایسی ہے کہ انسان بھلے برے کی تمیز نہیں کر سکتا۔ اس عمر میں جذبات اتنی شدت اختیار کر جاتے ہیں کہ انہیں قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ آپ کو نوعمری ہی میں چند تلخ تجربوں سے واسطہ پڑا۔ عقل مندی کا تقاضا یہ ہے کہ اب ایسے تجربوں کا اعادہ نہ ہونے پائے۔ جو ہو چکا سو ہو چکا۔ ماضی کو کریدنا کسی طرح اچھا نہیں اب اپنی نئی زندگی کا آغاز کیجئے اور اپنے والد کے جس اعتماد کو ٹھیس پہنچائی ہے اسے دوبارہ حاصل کرنے کی کوشش کیجئے ذالی تجربات کی بنا پر صحیح راستہ تلاش کرنا کچھ مشکل نہ ہوگا۔ ٹھنڈے دل سے سوچیں، تو یہ حقیقت واضح ہونے میں دیر نہیں لگے گی کہ صحیح خیر خواہ والدین ہی ہو سکتے ہیں۔ جتنا انہیں آپ کے مستقبل کی فکر ہو سکتی ہے کسی اور کو نہیں۔ اسلئے والدین کی خواہش کا احترام کیجئے اور پوری سعادت مندی کا ثبوت دیجئے۔

کسی بھی محبت وطن کو اس بات سے اتفاق نہیں ہو سکتا کہ پنجابی اور پختون میں زمین آسمان کا فرق ہے ایسے برے لوگ پنجابیوں میں بھی ہیں اور پختونوں میں بھی۔ محض چند واقعات کی بنا پر کلیہ بنا لینا کسی طور درست نہیں۔ ایسا نامعقول خیال دل سے بالکل نکال دیجئے کیا آپ اس حقیقت سے بے خبر ہیں کہ بڑے بڑے پختونوں نے اپنی

پریشانی اور بد حال گھرانوں کے ایسے خطوط اور سنجے جواب

لڑکیاں غیر پختونوں میں بیاہی ہیں۔ اسلام ہمیں اخوت سکھاتا ہے جس میں ذات پات یا قومیت کی کوئی تمیز نہیں ہوتی دور نہ جائے آپ کی خالہ بھی تو ایک پنجابی کے گھر بیاہی گئی ہیں۔ جہاں تک نماز روزے کا معاملہ ہے پنجابی بھی اسی طرح اسلام کے پابند ہیں جس طرح آپ خود ہیں۔ اگر اسلامی اصولوں کی پابندی کا اتنا ہی جذبہ ہے تو یقیناً اس گھر کو بھی جہاں آپ جائیں گی مٹا کر رکھیں گی۔ نو جوانی کے سنے ہمیشہ درست ثابت نہیں ہوتے۔ حقیقت سے دور نہیں رہنا چاہئے۔ خالہ زاد میں اگر کوئی نقص نہیں تو اس کے ٹھکس پنجابی ہونے کو عیب نہ سمجھئے والدین نے یقیناً سوچ بچار کے بعد ہی یہ فیصلہ کیا ہوگا۔ اگر خالہ خواہشمند ہے اور اس کے بیٹے میں کوئی عیب نہیں تو یہ رشتہ قبول کرنے میں کوئی اعتراض نہ ہونا چاہئے البتہ اگر اس کے تعلق کوئی ایسی دیکھی بات سنی ہے تو والدہ کو اعتماد میں لے کر انہیں ان باتوں سے ضرور آگاہ کرنا چاہئے۔ اگر ایسی کوئی بات نہیں تو ہمارا مخلصانہ مشورہ یہی ہے کہ والدین کے فیصلے کے سامنے سر تسلیم خم کر دیجئے اس طرح والد کے اس دکھ کا مداوا بھی کر سکیں گی جو اپنی نا تجربہ کاری کی بنا پر آپ انہیں پہنچا چکی ہیں۔

یاد رکھئے ملک کا ہر باشندہ پاکستانی ہے اسلئے قوم سے باہر رشتہ دینے سے غیرت اور شان میں فرق آنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

(2) ایک نامعلوم سا خوف

**سوال** پانچ بھائیوں میں سب سے چھوٹا ہوں والدین اور بھائی میری ضروریات کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ پڑھائی میں ہمیشہ اچھے نمبر حاصل کئے۔ میٹرک فرسٹ ڈویژن میں کیا تو بڑے بھائی نے راولپنڈی کے ایک کالج میں داخل کروادیا مگر نجانے کس وجہ سے اجاک پڑھائی سے دل اجاٹ ہو گیا۔ گاؤں کی یاد سنانے لگی۔ ایک ماہ کے اندر اندر میں کالج چھوڑ کر بھاگ آیا۔

والدین نے سہولت کی خاطر ایک نزدیکی شہر میں داخل کر دیا مگر وہاں بھی تین چار ماہ بعد کالج جانا چھوڑ دیا۔ سب نے سمجھا مگر میں کسی طرح دوبارہ داخلہ لینے پر آمادہ نہ ہوا۔ ڈیڑھ سال آوارہ گردی میں ضائع کر دیا۔ ایک دن اپنی حماقت کا خیال آیا تو سخت ندامت ہوئی۔ اس وقت اکیس سال کا ہوں۔ والد صاحب کالج میں داخل کرانے کو تیار ہیں۔ سوچتا ہوں کہیں لڑکے مذاق نہ اڑائیں از سر نو پڑھائی میں کوئی دقت تو نہ ہوگی؟ مزید براں مجھ میں چند خامیاں اور بھی ہیں مثلاً ایک ہفتہ باقاعدگی سے نماز پڑھتا ہوں تو دوسرے ہفتے اس کے قریب نہیں پہنچتا۔ نماز کے دوران ذہن میں طرح طرح کے خیالات پریشان کرتے رہتے ہیں۔ احساس کمتری کا شکار ہوں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر آپے سے باہر ہو جاتا ہوں طبیعت میں ضدی پن زیادہ ہے دوستوں

رشتہ داروں اور گھر والوں سے بھی بسا اوقات بات کرنے کوئی نہیں چاہتا بچوں کے شور و غل سے سخت نفرت ہے۔ دل پر ہر وقت ایک نامعلوم سا خوف رہتا ہے۔ ان خامیوں پر قابو پانے میں مدد کیجئے۔ کسی اسلامی یا تاریخی کتاب کا نام بتائے جس کے مطالعے سے مجھے سکون نصیب ہو اور اپنی زندگی سنوارنے کیلئے نئے جذبے اور دلولے سے سرگرم عمل ہو سکوں۔

**جواب** آپ نے اپنی غلطی خود ہی تسلیم کر لی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے دل میں تبدیلی کی حقیقی خواہش موجود ہے۔ اب اللہ کا نام لے کر دوبارہ کالج میں داخلہ لیجئے ابھی کچھ نہیں بگڑا۔ یاد رکھئے علم حاصل کرنے کے لئے عمر کی کوئی حد مقرر نہیں انسان اگر چاہے تو ہر عمر میں سیکھ سکتا ہے۔ اپنے والد کی بات مان لیجئے اور تعلیم از سر نو شروع کر دیجئے، جب کالج میں داخل ہوں گے اور پڑھائی کا بوجھ آپ پر آن پڑے گا تو محسوس کریں گے کہ ذہن فاسد خیالات سے پاک ہوتا جا رہا ہے آپ نے جس پریشان فکری کا ذکر کیا ہے اس کی بھی بڑی وجہ یہی ہے مقصد زندگی ہے جب انسان کے پیش نظر زندگی کا کوئی مقصد نہ ہو تو اس قسم کی پریشانیوں میں مبتلا ہونا لازمی بات ہے جذبائی خاذا اپنے اخراج کیلئے کوئی نہ کوئی راستہ تو ضرور تلاش کرے گا۔ ان کا کامیاب ترین علاج یہی ہے کہ خیالات کو تعلیم کی زنجیر میں جکڑنے کی کوشش کیجئے۔ کالج جانے کی بعد معاشرتی زندگی بھی درست ہو جائے گی اور بچوں کے شور و غل سے نفرت بھی نہ رہے گی۔ جسے آپ احساس کمتری کہتے ہیں وہ دراصل بے کاری ہے جب آپ تعلیم میں مصروف ہو جائیں گے تو احساس کمتری مطلق نہیں ستائے گی۔

نماز میں دینی خیالات کا آنا کوئی تعجب کی بات نہیں ان خیالات کے باوجود اگر نماز میں مصروف رہتے ہیں تو نماز ہو جاتی ہے۔ انہیں اگر آپ معمولی سمجھیں اور ان کی طرف خاص طور پر توجہ دی تو دیکھیں گے کہ ان کی شدت کم ہونے لگے گی اور نماز سے وابستگی بڑھ جائے گی۔ یہ بڑی خوشی کی بات ہے کہ آپ ایسے نوجوان اسلامی کتابیں پڑھنے کے شائق ہیں۔ اس شوق کو ترقی دینے کیلئے سب سے پہلے قرآن مجید کو سمجھنے کی کوشش کیجئے خوش قسمتی سے اس وقت اردو میں عام فہم تفسیریں موجود ہیں جو نوجوانوں کی رہنمائی کیلئے بے نظیر ہیں کسی سے مشورہ کرنے کے بعد کوئی کوئی ترجمہ یا تفسیر حاصل کر لیجئے ہر روز ایک دو صفحات کا مطالعہ لازمی قرار دے لیجئے۔ تھوڑے ہی عرصے کے بعد ایک خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گے کامیاب زندگی بسر کرنے کیلئے اللہ تعالیٰ کے کلام سے بڑھ کر اور کوئی ہدایت نہیں ہو سکتی اسی سے ابتدا کیجئے اور احکام الہی پر عمل پیرا ہونے کی کوشش بھی کیجئے۔ شخصیت میں خاطر خواہ تبدیلی پیدا ہوگی جسے آپ خود محسوس کریں گے۔

قرآن پاک کے بعد ہمارے لئے رہنمائی کا جو نمونہ ہو سکتا ہے وہ ہے رسول پاک ﷺ کی حیات طیبہ جس شخص نے اسے نمونہ بنالیا اسے دونوں جہان کی سعادت نصیب ہو گئی۔ اردو زبان میں سیرت پر بڑی عمدہ کتابیں موجود ہیں کسی ایک کا انتخاب کیجئے جو مستند بھی ہے اور مختصر بھی ہے۔ یقیناً آپ کو دل نگوں مسرت آجائے گا۔

کتے نے مدینے والے کے نام کی لاج رکھ لی

جو میں نے دیکھا  
سنا اور سوچا

## مدینے کا مہمان

حکیم محمد طارق محمود  
عبقری مجذوبی چغتائی

ہے دیکھ کہیں منکبر نہ بن جانا اور کہیں اپنی فقیری اور مسکینی کی اس حقیقت کو نہ بھول جانا جب تو کچھ نہیں تھا۔  
اب اس چشم دید کہانی کا دوسرا حصہ شیخ موصوف بتانے لگے کہ شیخ الحضری کا اعلان ہے کہ جو میرا ایسا علاج کرتے کہ میرا کھانا ہضم ہو جائے اور پرسکون نیند مل جائے اسے انعام دوں گا۔

اب یہ تصویر کا دوسرا رخ ہے کہ جب مال آتا ہے تو چین چلا جاتا ہے اور بجائے اس کے کہ کھانا زیادہ ہو کم ہو جاتا ہے شاید کبھی آپ نے مل کے مالک اور مزدور میں فرق محسوس نہیں کیا کہ مالک اور مزدور کے کھانے میں کتنا فرق ہے کہ وہ مزدور کتنا اور کس کتنا کھا کر ڈکار لیتا ہے۔

جو اس بات کی علامت ہے کہ کچھ اور ہے تو لاؤ خادم خدمت کے لئے تیار ہے جبکہ مالک ایک سادہ چپائی اور پھینکی مومج کی دال ہضم نہیں کر سکتا۔ واقعی سفید پوشی اگر کسی کو ملی ہوتی ہے اور وہ اس پر شا کر ہے تو بہت بڑی نعمت ہے اللہ تعالیٰ ہمیں قدر دانی عطا فرمائے۔ آمین

### توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹونک یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزما یا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی ردحانی عمل آزما یا اور کامیاب ہوئے، آپ کو بلکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

صاحب کے پیچھے دم ہلاتا ہوا اور گردن ہلاتا ہوا چل رہا تھا۔ وہ حیران ہو گئے کہ حاجی صاحب کتے پر کیا ایسا جا رو کیا کہ یہ ہراسی پر چڑھ دوڑتا ہے اور معاف نہیں کرتا تو حاجی صاحب کہنے لگے کہ میرے پاس ایسا کوئی کمال نہیں بس جس کے شیریں رہتا ہوں اسی کا واسطہ دیا ہے مدینے کا نام سننے ہی یہ غلام بن گیا۔ حاجی صاحب جب پنجابیت کیلئے جس چار پائی پر بیٹھے تھے وہ اسی کے نیچے بیٹھ گیا حاجی صاحب جب پاؤں نیچے کرتے تو یہ ان کے پاؤں چاٹتا۔

قارئین ایک کتاب مدینہ اور مدینے والے کا کتنا حیا کرتے ہیں سوچنے کی بات؟

راتیں جاگن شیخ سداون۔ راتیں جاگن کتے سننے توں آتے در سائیں دا مول نہ چھوڑن توڑیں ماروں سو سو جوتے سننے تو آتے انھ بلھیا چل یار منایے نہیں تے بازی لے گئے کتے سننے تو آتے میرے اسی استاد زادے نے ایک اور واقعہ سنایا کہ سعودی عرب کا پرائیویٹ بینک العالی ملک کا سب سے بڑا بینک ہے اس کا مالک شیخ الحضری ہے۔

وہ بھی کوئی عجیب شخص ہے دراصل اس دنیوی کمال عروج اور فتوحات سے قبل وہ ایک مزدور تھا اس نے اپنے عالی شان دفتر میں وہ رسل لگا رکھا ہے جس کے ذریعے وہ سامان اٹھاتا تھا اور مزدوری کرتا تھا اور ہر وقت وہ رسل اس کی نگاہ کے سامنے رہتا ہے دراصل وہ اپنی اصل اور حقیقت کو بھولنا نہیں چاہتا اور بار بار اپنے آپ کو یہ یاد رکھاتا رہتا

میرے والد مرحوم کے استاذ حضرت مولانا عبدالعزیز مدنون جنت البقیع کے فرزند تیس سال سے زیادہ عرصہ ہو گیا ہے مدینہ منورہ رہتے ہیں۔ ان کے ایک جاننے والے بھی ان سے کہیں زیادہ عرصہ مدینہ منورہ گزار کر اپنے آبائی گھر ضلع مظفر گڑھ کے ایک گاؤں آئے چونکہ علاقے کے معزز تھے لوگ اپنے فیصلوں اور پنجابیت کے لئے بلاتے تھے۔

مذکورہ حاجی صاحب ایک پنجابیت کے فیصلے کیلئے دوسری بستی میں موٹر سائیکل پر جا رہے تھے جب اس بستی کے قریب پہنچے تو راستے میں ایک کھیتوں میں پانی پہنچانے کی نالی تھی گزر نے کیلئے مجبور کا تیار کھا ہوا تھا حاجی صاحب موٹر سائیکل سے اتر کر اس نالی کو پار کرنے لگے اسی دوران بستی کا ایک خطرناک کتا جو کسی کے قابو میں نہیں آتا تھا اور آدی کو چیر دیتا تھا دوڑتا ہوا حاجی صاحب پر حملہ کے انداز میں خطرناک طریقے سے آیا اب موٹر سائیکل پر یہ سوار نہیں تھے کہ اس کے حملے میں بچ سکتے جب وہ کتا قریب آیا تو حاجی صاحب نے کتے کو مخاطب کر کے کہا کہ افسوس ہے تجھے شرم نہیں آتی میں مدینے والے کا مہمان ہوں تو مجھ پر حملہ آور ہوتا ہے۔

بس یہ جملہ ایسا تھا جس نے آگ پر پانی کا اثر کیا اور کتے کا تمام غضب جھاگ کی طرح بیٹھ گیا اور وہ کتا دم ہلانے لگا اور موٹر سائیکل کے پیچھے پیچھے بولیا اسی دوران بستی والوں کو خبر ہوئی کہ حاجی صاحب پر کتے نے حملہ کر دیا ہے۔ وہ لوگ لاشیں لے کر دوڑے آئے لیکن جب مظفر بلا ہوا دیکھا کہ وہاں شکاری خود شکار ہو گیا تھا کتا غلام اور واقعی کتا بن کر حاجی

## لیموں کا مخصوص طریقے سے استعمال آپ کو خوبصورت بنا سکتا ہے

حسن افزاء لیموں

ذائقے اور ہضم کی صلاحیت کو بیدار کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کے لئے بھی بہترین ٹانک ثابت ہوا ہے بالخصوص گرمیوں میں سورج کی تمازت سے جھلسی ہوئی جلد اس پھل کے اجزاء کی بدولت نئی زندگی اور نیا نکھار حاصل کرتی ہے۔ سائنسی ماہرین کے مطابق جس رفتار سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اسی تناسب سے جلد پر میلانین Melatin کی قدرتی رنگ کے دھبے پڑنے لگتے ہیں۔ جو دھوپ کی وجہ سے کافی ڈارک ہو جاتے ہیں۔ لیموں کا رس اس کا مفید علاج ثابت ہو سکتا ہے کیوں کہ اس میں سٹرک ایسڈ کے علاوہ الفا ہائیڈرو آکسی ایسڈ بھی موجود ہوتا ہے۔ اس ایسڈ کو جھریاں دور کرنے والی گرمیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ جس سے جلد کے مردہ خلیات کمزور ہو کر غائب ہو جاتے ہیں اور نئے خلیات ان کی جگہ لے لیتے ہیں۔ اس طرح کچھ ہی عرصے میں یہ دھبے بالکل غائب ہو جاتے ہیں۔ سائنسی ماہرین کے مطابق اگر آپ ان کریز کی جگہ لیموں کے رس سے ان دھبوں اور جھریوں کا علاج چاہتے ہیں تو روزانہ رات کو سونے سے قبل لیموں کے رس میں روٹی بھلو کر اسے ان دھبوں اور جھریوں پر جذب کیجئے اس سے جلن تو محسوس ہوگی لیکن چند منٹ بعد ختم ہو جائے گی دو تین ہفتوں بعد جلن کا احساس ختم ہو جائے گا تو پھر لیموں کا رس صبح بھی لگا۔ بڑے اور جلد کو جتنا ممکن ہو سکے دھوپ سے بچانے کی کوشش کریں کیوں کہ جلد میں دھوپ کی حساسیت بڑھ جاتی ہے۔ اس ضمن میں ماہرین ایک احتیاط کرنے کا مشورہ بھی دیتے ہیں کہ لیموں کا رس آنکھوں کے اندر نہ جائے۔ (فرحان خان)



# ہارون رشید کے بیٹے کا واقعہ

عبداللہ بن الفرغ سے منقول ہے کہ ایک مرتبہ ہمیں روزانہ اجرت پر کام کرنے والے کسی مزدور کی ضرورت پڑی میں بازار گیا وہاں سے دیکھا کہ ایک نوجوان ہے جس کے سامنے ایک بڑی نوکری ہے اور اس پر ایک ادنیٰ جہ اور ایک ادنیٰ ازار ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کام کرو گے؟ اس نے کہا ہاں! میں نے کہا کتنی اجرت پر؟ اس نے کہا ایک درہم اور ایک دانق (درہم کا چھٹا حصہ) پر میں نے کہا چلو آؤ کام کرو۔ اس نے کہا ایک شرط ہے میں نے کہا کیا ہے؟ اس نے کہا جب مؤذن ظہر کی اذان کہے گا تو میں جا کر وضو کر کے نماز جماعت کے ساتھ پڑھوں گا پھر واپس آ جاؤں گا اسی طرح عصر کی نماز بھی جماعت کے ساتھ پڑھوں گا اس نے کہا ٹھیک ہے۔ وہ میرے ساتھ ہمارے گھر پہنچا میں نے اس کو وہ کام دیا جو کسی چیز کو کہیں منتقل کرتا تھا۔ اس نے اپنی کمر کس لی اور کام شروع کیا اس نے میرے ساتھ کوئی بات نہیں کی یہاں تک کہ مؤذن نے ظہر کی اذان کہی اس نے کہا اے بندہ خدا مؤذن نے اذان کہی۔ میں نے کہا:

جاؤ اپنے کام سے وہ گیا نماز پڑھی پھر آیا اور اس نے عصر تک بہت عمدہ کام کیا جب عصر کی اذان ہوئی تو اس نے کہا اے بندہ خدا! مؤذن نے اذان دی میں نے کہا جاؤ۔ وہ چلا گیا نماز پڑھی اور واپس آیا اور پھر کام شروع کیا یہاں تک کہ دن ختم ہوا میں نے اس کی اجرت تول کر اس کو دے دی وہ واپس چلا گیا۔

چند دن کے بعد ہمیں پھر کام کی ضرورت پڑی میری زوجہ نے مجھ سے کہا اسی نوجوان کو تلاش کرو۔

اس نے ہمارے کام میں بہت خوبی دکھائی میں بازار گیا اس نوجوان کو تلاش کیا لیکن نہیں پایا لوگوں سے پوچھا تو لوگوں نے کہا تم اس پہلے رنگ کے بارے میں پوچھتے ہو جس کو ہم صرف ہفتے کے دن دیکھتے ہیں اور پھر دوسرے ہفتے کے دن اور جو اکیلا مزدوروں کے آخر میں آ کر بیٹھ جاتا ہے؟

میں یہ سن کر واپس چلا گیا جب ہفتے کا دن ہوا تو میں بازار میں آیا اس نوجوان سے ملاقات ہوئی میں نے پوچھا کام کرو گے؟ اس نے کہا ہاں! لیکن اجرت اور شرط وہی ہے جو تجھے معلوم ہے۔ میں نے کہا بہتر ہے۔

وہ آ گیا اور پہلے کی طرح خوب کام کیا میں نے جب اس کی اجرت کو لیا تو اس میں اضافہ کیا اس نے زائد

لینے سے انکار کر دیا میں نے اصرار کیا تو وہ تنگ ہو گیا اور چھوڑ کر چلا گیا میں پریشان ہو گیا اس کے پیچھے گیا اور اس کی منتیں کیں تو اس نے صرف اپنی اجرت لے لی۔

کچھ دنوں بعد پھر ہمیں کام درپیش ہوا میں ہفتے کے دن بازار گیا لیکن اس نوجوان کو نہیں پایا میں نے لوگوں سے پوچھا لوگوں نے کہا وہ بیمار ہو گیا ہے۔ وہ صرف ہفتے کے دن کام کرتا تھا ایک درہم ایک دانق پر جو درہم کا چھٹا حصہ ہے بطور اجرت لیتا تھا اور دوسرے ہفتے تک روزانہ ایک دانق خرچ کرتا تھا اور اب مریض ہو گیا ہے۔

میں نے اس کا ٹھکانہ پوچھا وہ ایک بڑھیا کے گھر میں رہتا تھا میں اس کے پاس آیا میں نے پوچھا وہ اجرت پر کام کرنے والا نوجوان ادھر ہے؟ اس نے کہا وہ کئی دن سے بیمار ہے میں اس نوجوان کے پاس گیا تو وہ بہت تکلیف میں تھا۔ اس کے سر کے نیچے ایک اینٹ رکھی ہوئی تھی۔ میں نے سلام کیا تیری کوئی ضرورت ہے؟

اس نے کہا ہاں! اگر تم قبول کرو میں نے کہا انشاء اللہ ذمہ داری سے قبول کروں گا۔

اس نے کہا جب میں مر جاؤں تو اس سنگ مرمر کو بچ دینا اس جب اور ازار کو دھو کر انہی دونوں میں دفن دینا اور اس جب کی جیب کو کھلو اس میں ایک انگلی ہے پھر اس دن کا انتظار کرتا جس دن خلیفہ ہارون الرشید نکلے اس کے سامنے کھڑے ہو جانا اور اس کو انگلی دے دینا اور یہ کام میرے دن ہونے کے بعد کرنا میں نے کہا ٹھیک ہے۔

جب وہ فوت ہو گیا تو میں نے اس کے وعدے کے مطابق عمل کیا۔ پھر ہارون الرشید کے نکلنے کا انتظار کیا اس کے راستے پر جا کر بیٹھ گیا جب وہ گزر رہا تھا میں نے اس کو آواز دی۔

اے امیر المومنین امیر سے پاس آپ کی امانت ہے۔

اور میں نے انگلی اس کے سامنے چکا دی۔ اس نے

تکلم دیا کہ اس کو لاؤ مجھے اس کے پاس لے جایا گیا یہاں تک کہ میں اس کے گھر میں گیا پھر اس نے مجھے بلایا اور دوسرے تمام لوگوں کو پیچھے بٹایا اور مجھ سے پوچھا تم کون ہو؟

میں نے کہا عبداللہ بن الفرغ ہوں اس نے مجھ سے کہا یہ انگلی تمہارے پاس کہاں سے آئی؟ میں نے اس نوجوان کا

واقعہ سنایا تو ہارون الرشید اتار دیا کہ مجھے اس پر ترس آ گیا

جب تھوڑا سا اسے سکون ہوا تو میں نے ان سے پوچھا یہ

نوجوان تیرا کیا لگتا تھا؟ اس نے کہا میرا بیٹا تھا میں نے پوچھا

اس حال میں کیسے پہنچا تھا؟ اس نے کہا یہ مجھے خلافت ملنے

سے پہلے پیدا ہوا اور اس نے بہترین نشوونما پائی۔

قرآن کریم کا علم حاصل کیا جب مجھے خلافت ملی تو اس

نے مجھے چھوڑ دیا۔ میری دولت سے کچھ بھی نہیں لیا یہ انگلی

جو یا قوت کی ہے اور بڑی قیمتی ہے میں نے اس کی ماں کو

دے دی اور اس سے کہا یہ انگلی تم بیٹے کو دے دو (چونکہ وہ

اپنی ماں سے بہت محبت کرتا تھا) تاکہ یہ اس کے پاس ہو

شاید کبھی اس کو ضرورت پڑے تو اس سے وہ اپنی ضرورت

پوری کر لے گا۔ اس کی ماں کی وفات ہو گئی اور اس کے

بارے میں مجھے آج آپ نے بتایا ہے۔

پھر ہارون الرشید نے کہا رات کو تم میرے ساتھ اس کی

قبر پر چلو جب رات ہوئی تو ہارون الرشید اکیلا نکلا اور

میرے ساتھ چلا یہاں تک کہ ہم اس کے بیٹے کی قبر پر پہنچے

ہارون الرشید قبر پر بیٹھ گیا اور دیر تک روتا رہا جب صبح ہوئی تو

ہم واپس لوٹے۔

ہارون الرشید نے کہا میرے پاس آیا کرو ہم اس کی قبر

پر جایا کریں گے تو میں ہر روز رات کو اس کے پاس جاتا تھا

ہم دونوں رات کو اس کی قبر پر جاتے تھے اور پھر واپس

آ جاتے۔

عبداللہ بن الفرغ نے کہا کہ مجھے اس وقت تک پتہ نہیں

چلا کہ یہ نوجوان ہارون الرشید کا بیٹا ہے جب تک کہ ہارون

الرشید نے خود نہیں بتایا۔

## آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

- کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ • کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ • نوٹوں کا پیسے پاس ضرور رکھیں۔ • صاف صاف لکھیں۔ • کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ • ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر لکھیں۔ • چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ • اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ • ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صنف نمبر ضرور لکھیں۔ • بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ • ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ • ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ • مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: • کوئی مضمون یا سلسلہ جس میں غلطیاں یا غلط فہمیاں ہوں وہ شائع نہیں کیے جاتے۔ • ہر مضمون کے لئے ایک ہی سلسلہ کا نام ضرور تحریر کریں۔

## ایک راز کا انکشاف

### ایک چٹکلا

کلونجی اور کیلے کے خشک پتے دونوں ہم وزن آگ پر جلا کر رکھ کر لیں پھر شہد میں ملا کر چٹائیں دن میں چند بار۔  
☆ کچھ دن ایسا کرنے سے کھانسی ختم ہو جائے گی۔ ☆ یہ نسخہ پرانے بلفی اثرات کو ختم کر دے گا۔ ☆ بچوں کی کھانسی اور نمونیہ کے لئے لا جواب ہے۔

ایک صاحب علاج کی غرض سے تشریف لائے۔ عالم یہ تھا کہ کھانسی کے مستقل دورے پڑ رہے تھے۔ بلغم اور ریشہ بڑی مشکل سے نکلتا تھا۔ اور لگتا ہی چلا جاتا تھا۔ ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا تھا۔ کوئی بھی دوا استعمال کرنے سے وقتی طور پر افاتہ پھر تکلیف دو بارہ بعض اوقات موصوف تمام رات اس بیماری کی کیفیت میں بیٹھ کر گزارتے۔ الغرض ندون کا سکون ندرات کا چین۔ موصوف کو مذکورہ نسخہ مستقل استعمال کرنے کیلئے عرض کیا گیا۔ لیکن اس کی ترکیب میں تبدیلی یہ ہوتی کہ ایک چمچ مذکورہ نسخے کے اور ایک چمچ لعوق سپستان کا گرم پانی کے کپ میں حل کر کے بطور چائے استعمال کرنے کو کہا گیا۔ اس طرح دن میں کم از کم تین یا چار بار۔

تین ہفتے کے بعد مریض ملا تو موصوف نے اچھی خبر سنائی۔ اس کا کہنا تھا کہ نسخہ استعمال کرتے ہی میرے اندر جو پہلی تبدیلی واقع ہوئی وہ یہ تھی کہ زور دار کھانسی اور دم کشی شروع ہو گئی۔ میں نے سمجھا کہ شاید تکلیف بڑھ رہی ہے لیکن چند ہی راتوں کے بعد بلغم کم ہونا شروع ہو گئی۔ سانس کھلی اور طبیعت میں افاتہ کی امید نظر آنا شروع ہو گئی۔ پھر تو میں نے اس نسخے کو مستقل معمول جان بٹالیا۔ حتیٰ کہ آج عالم یہ ہے پھر سے پھر فری تندرست صحت بھوک خوب لگتی ہے۔ ہاضمہ قابل رشک اور اللہ جل شانہ نے مجھے نئی زندگی لوٹا دی ہے۔

قارئین! واقعی یہ نسخہ بظاہر ایک مختصر مگر اپنے فوائد اور جامعیت کے لحاظ سے بہت ہی زیادہ مفید اور موثر ہے۔ ایک نہیں بے شمار لوگوں نے اس نسخے کو آزمایا اور مفید پایا۔ نمونیا کے ایک پرانے مریض نے جس کی پہلی چلتی ہی رات تھی اور کسی بھی دوا سے اس میں ٹھہراؤ پیدا نہیں ہوتا تھا۔ جب یہ نسخہ استعمال کیا مذکورہ ترکیب سے دن دو گئی رات چو گئی صحت کی ترقی میسر ہوئی۔

### ایک راز کا انکشاف

دوران سفر ایک صاحب سے ملکی پھلکی بات ہو رہی تھی۔ موصوف ایک محلے میں اور سیر تھے۔ بظاہر بہت سادھے ہوئے، سنجیدہ طبیعت، فہمیدہ و ماغ اور اندر کے کھرے

نظر آتے تھے۔ موصوف بذات خود حکیم تو نہ تھے لیکن طب و حکمت سے بہت اچھا تعلق اور گمان رکھتے تھے۔ بندہ نے جب اپنا تعارف کرایا تو انہوں نے کم ترین کی کتابوں کا مطالعہ کیا ہوا تھا۔ اب تو ان کی شفقتیں اور بڑھ گئیں۔ اسی دوران ٹھنڈی بوتل بیچنے والا ایک شخص نمودار ہوا۔ انہوں نے عاجز کیلئے ٹھنڈی بوتل کھلو کر خلوص اور محبت کے ہاتھوں پیش کی۔ بندہ نے ان کا شکریہ ادا کیا۔ موصوف کی منزل قریب تھی۔ فرمانے لگے آپ کے اپنے تجربات اور نسخہ جات میں نے اخبارات اور رسالوں میں پڑھے ہیں جو کہ اندرون و بیرون ملک چھپتے رہتے ہیں آج میں چلتے ہوئے اپنی زندگی کا تجربہ دے کر جاتا ہوں۔

موصوف فرمانے لگے میری عمر اس وقت پچپن سے زیادہ ہے میری عمر ابھی چھتیس سال ہی تھی جب میں نے محسوس کیا کہ میں اپنی بیوی کو مطمئن نہیں کر رہا۔ وہ شریف زادی شرقی اور اسلامی شرم و حجاب کی وجہ سے بولنے سے قاصر لیکن مجھے یہ احساس روز بروز کھائے جا رہا تھا بظاہر میرے اندر کوئی عادت بد بھی نہیں تھی لیکن اس کے باوجود کمزوری روز بروز بڑھتی ہی جا رہی تھی پہلے پھل تو میں نے اس کو نظر انداز کیا اور اپنا وہم سمجھا لیکن چند ہی دنوں بعد یہ احساس اب صرف احساس نہیں رہا بلکہ عملی طور پر کمزوری اور نامردی کا ایک طوفان بن کر میرے سامنے حائل ہو گیا۔

اس ضمن میں، میں نے علاج معالجے کیلئے اپنی جدوجہد کا آغاز کیا ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر کو طبیعت چیک کرائی انہوں نے تسلی دی اور چند دوائیں تجویز کیں جو مجھے ڈیڑھ ماہ کھانی پڑیں۔ مجھے یقین تھا کہ یہ ادویات کھا کر میں عمل طور پر تندرست ہو جاؤں گا لیکن میری مایوسی بڑھ گئی۔ میں نے کسی اور ڈاکٹر کا رخ کیا۔ انہوں نے میرے مکمل ٹیسٹ کرائے اور ایک قیمتی نسخہ جو کہ میری جیب سے بھی زیدہ وزن رکھتا تھا تجویز کیا۔ مجبوراً مجھے استعمال کرنا پڑا لیکن مجھے کچھ بھی افاتہ نہ ہو۔ حتیٰ کہ میرا معدہ بھی خراب رہنے لگا بھوک کم ہو گئی اور کبھی کبھی متلی کی شکایت ہونے لگی۔ اور ستر صاحب باتیں کر رہے تھے اور میں ان کی باتیں بہت توجہ سے سن رہا تھا۔ کہنے لگے حکیم صاحب میں تو پہلے اپنی مرضی کمزوری کو رو رہا تھا لیکن جب معدے کی خرابی غالب ہوئی تو بے طاقتی بڑھ گئی۔ جسم کمزور ہونے لگا اور اسی کے ساتھ میری پریشانی میں اضافہ ہونے لگا میں نے ہومیو پیتھک ڈاکٹرز سے رابطہ کیا تین ڈاکٹرز نے مختلف قسم کی ادویات مختلف اوقات میں استعمال کرنے کو دیں۔ دو ڈاکٹرز کی ادویات سے تو بالکل فائدہ نہ ہوا۔ (جاری ہے)

## ادرک: فائدے اور نقصانات

ادرک زمانہ قدیم سے خوراک کو لذیذ بنانے اور علاج کے لئے استعمال میں ہے۔ ادرک جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ پیٹ کو نرم کرتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے۔ پیٹ اور جگر سے پرانے سدنے نکال دیتا ہے۔ ٹھیل اور بادی اشیاء سے پیدا ہونے والی تیز کو دور کرتا ہے۔ آنتوں سے غلیظ مادے اور گندمی ہوا نکالتا ہے۔ معوی باہ سے اگر آنکھوں میں سوزش ہو اس کی وجہ سے نظر میں فرق یا کمی آگئی ہو تو ادرک کے پانی میں سلانی ڈال کر آٹکھ میں پھیری جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نزلہ، زکام، دوسرے بلفی کھانسی، لقوہ، فانی وغیرہ میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اگر معدہ مسلسل خرابی کی وجہ سے سست پڑ گیا ہو بھوک کم اور دیر سے لگتی اور کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو ان سب کے لئے ادرک بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ادرک کے استعمال سے منہ اور سانس کی بدبودار ہوتی ہے۔ اور منہ کا خراب ذائقہ ٹھیک ہوتا ہے۔ کھنکھ کے ہمراہ ادرک کھانے سے بلغم ختم ہو جاتی ہے ادرک معدہ اور دماغ کے لئے معوی ہے بھوک کو بڑھاتا ہے حافظہ کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ ادرک جسم سے غلیظ رطوبتوں کو نکالتا ہے۔ دوسرے مریضوں کو اس کے استعمال سے راحت ہوتی ہے ادرک پس کر تیل میں ملا کر مالش کرنے سے بچوں کے درد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ادرک خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی جھلیں اتار دیتا ہے۔ یہ دل کے فعل کو مضبوط کر کے دوران خون میں سستی کی وجہ سے بیروں یا دوسرے مقامات پر جمع ہونے والے پانی کو نکال دیتا ہے۔ ادرک کھانے سے بواسیر میں کمی آتی ہے ادرک چبانے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔ ادرک کے پانی میں شہد ملا کر دن میں بار بار چٹانے سے ذیابیطس کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔ ادرک کا مربہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اگر ادرک کو صحیح ضرورت اور فائدے کے لئے استعمال کیا جائے تو یقیناً بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن ادرک روزانہ اور مقدار سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ جہاں اس سے بہت سے فوائد ہیں وہاں اس کے نقصانات بھی ہیں۔ بعض اوقات اس کے کھانے کی زیادتی بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اگر اس کو زیادہ یا وقت کے مطابق اور مزاج کے مطابق نہ کھایا جائے تو اس کے زیادہ استعمال سے سینہ جھلے گا اور ہاضمہ خراب ہوگا خون میں گرمی پیدا ہو جائے گی۔ پیشاب سرخ رنگ کا اور جل کر آئے گا۔ ادرک کو ضرورت کے مطابق اور صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تاکہ فائدہ حاصل ہو کیونکہ ادرک ایک دوا ہے۔

# رحمت کے خزانے

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے مسنون اعمال کے لازوال فضائل:

(قسط 5)

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالامال کر دینے والے اجتہادی آسان اعمال

## جنت میں داخلہ کا عمل

(حدیث ثواب) حضرت معدان بن ابی طلحہ فرماتے ہیں کہ میں جناب رسول اللہ ﷺ کے آزاد کردہ غلام حضرت ثوبان سے ملا اور ان سے کہا آپ مجھے اس عمل کے متعلق بتائیں جس پر میں عمل کروں اور اس کے بدلہ میں اللہ تعالیٰ مجھے جنت میں داخل فرمائیں تو حضرت ثوبان خاموش رہے پھر میں نے سوال کیا تو وہ پھر خاموش رہے پھر میں نے ان سے تیسری مرتبہ سوال کیا تو انہوں نے فرمایا کہ میں نے (جنت) رسول اللہ ﷺ سے اس کے متعلق پوچھا تھا تو آپ نے ارشاد فرمایا۔ (مسلم)

(نماز کی حالت میں) اپنے اوپر کثرت سے سجدے کرنا لازم کر لو کیونکہ تم جو سجدہ بھی اللہ کی رضا کے لئے کرو گے اللہ تعالیٰ اس کے بدلہ میں تمہارا درجہ بلند کریں گے اور اس کے بدلہ میں تمہارا ایک گناہ معاف کریں گے۔  
نفل نماز میں زیادہ سجدے کرنے سے جنت میں حضور ﷺ کی رفاقت:

حضرت ربیعہ بن کعب فرماتے ہیں کہ میں رات کو آنحضرت ﷺ کے پاس ہوتا تھا۔ میں آپ کے پاس آپ کے وضو کا پانی اور ضرورت کی چیز لے کر آیا تو آپ ﷺ نے

فائز ہیں اس لئے میں نے پسند کیا کہ آپ اللہ تعالیٰ سے میرے لئے دعا فرمائیں۔ تو آپ نے ارشاد فرمایا "میں دعا کرتا ہوں تم بھی اپنے زیادہ سجدوں (یعنی کثرت ادا کرنے نماز) کے ساتھ میری مدد کرو۔"

اللہ کے نزدیک انسان کی سب سے پسندیدہ حالت: (حدیث حذیفہ) جناب رسول اللہ ارشاد فرماتے ہیں: "بندے کی جتنی باتیں بھی ہیں ان میں سے پسندیدہ ترین حالت اللہ تعالیٰ کے نزدیک یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کو سجدہ کی حالت میں اس طرح سے دیکھے کہ اس کا چہرہ خاک آلود ہو۔ (طبرانی)

بندہ کی رب کے سب سے زیادہ قریب حالت: (حدیث ابو ہریرہ) جناب رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: "اپنے رب کے سب سے زیادہ قریب بندہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ سجدہ کی حالت میں ہو۔ پس تم (سجدہ میں اللہ تعالیٰ سے) بہت زیادہ دعا کیا کرو۔"

نماز میں سجدہ کی بجائے قیام کو طویل کرنا افضل ہے: (حدیث جابر) آنحضرت ﷺ سے سوال کیا گیا کہ کیا نماز میں سب (نمازوں) سے افضل ہے آپ نے ارشاد فرمایا: "طویل قیام کرنا۔" (مسلم)

فائدہ: بعض علماء فرماتے ہیں کہ نماز میں سجدے سے زیادہ کرنا افضل ہے اور رات کو نماز میں قیام طویل کرنا افضل ہے۔ امام شافعی مطلقاً سجدہ کو افضل قرار دیتے ہیں اور امام ابو حنیفہ قیام کو افضل قرار دیتے ہیں کیونکہ حالت قیام میں کھڑے ہونے کی مشقت زیادہ ہے اور نیز حالت قیام میں تلاوت کا لام اللہ بھی شامل ہے جو دوسری احادیث کی رو سے سجدہ سے افضل معلوم ہوتی ہے نیز اس حالت میں اللہ تعالیٰ سے ہم کلامی نصیب ہوتی ہے جس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ بندے کی طرف سب سے زیادہ متوجہ ہوتے ہیں۔

## بالوں کی حفاظت: کیا کریں کیا نہ کریں

اپنے بالوں کو نیت نئے انداز دینے میں اور ان کو جدید فیشن کے مطابق ڈھالنے میں کسی ہیزنگنگ سیلون میں پیسہ خرچ کرنا ہی کافی نہیں بلکہ آپ کو سب سے پہلے یہ اطمینان کرنا چاہیے کہ آپ اپنے بالوں کی صحیح طریقے سے نگہداشت کر رہی ہیں یا نہیں؟ بالوں کی دیکھ بھال کی اہمیت اپنی جگہ ایک مسلمان مرد کے لئے بال خوبصورت ہیزنگنگ کے ساتھ ہی بھلے معلوم ہوتے ہیں بالوں کی نگہداشت کے لئے ان باتوں پر عمل کریں۔ کسی ایسے شیمپو سے جو کہ آپ کو موافق آجائے روزانہ اپنے بالوں کو دھوئے کی کوشش کریں اس سے بالوں پر ہمارا گرو وغبار صاف ہو جائے گا اور گندگی سے متاثرہ مسام بھی کھل جائیں گے۔ اپنے بالوں کو نرمی کے ساتھ آہستہ آہستہ دھوئیں اور اپنی انگلیوں کے ذریعے بالوں کا مساج کریں۔ شیمپے بالوں کو لکھانے کے لئے جوڑے دندائے والا سنگھٹھا استعمال کریں۔ اپنے بالوں میں روزانہ سنگھٹھا کریں تاکہ بالوں کے مسامات میں جو چھنا مادہ جمع ہو گیا ہے وہ صاف ہو جائے۔ مناسب غذا کا استعمال کریں کیونکہ آپ جو کچھ بھی کھاتی ہیں اس کا اثر بالوں پر بھی پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے بال روٹی ہیں تو آپ کو اپنی غذا میں ایسی چیزوں سے محتاط رہنے اور پرہیز کرنے کی ضرورت ہے جن میں روغن کا استعمال ہوتا ہے۔ ورزش کرنے سے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے آپ کے بالوں کو بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ سے زیادہ سونے کی کوشش کریں۔ ہمیشہ ایسی اشیاء کا استعمال کریں جن سے بالوں کی حفاظت میں مدد ملتی ہو۔ اس لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے آپ کو اپنے بالوں کی ساخت کے بارے میں اچھی طرح علم ہو اور اپنے بالوں میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں پر بھی گہری نگاہ ہو۔

اگر آپ کو اپنے بالوں کے مساموں کا کوئی مسئلہ درپیش ہے تو کسی معالج سے مشورہ کریں۔ وہ نہ صرف آپ کا علاج کرے گا بلکہ آپ کے مسائل حل کرنے کی کوشش بھی کرے گا۔ زیادہ سے زیادہ آرام کرنے کی کوشش کریں یاد رکھئے زیادہ فکر اور پریشانی ماحول میں خرابی پیدا کرتی ہے اور بال گرنے لگتے ہیں۔ تولید سے بال خشک کرنے کے بعد سر کو جھکا لیں تاکہ بالوں کے اندر جو کچھ جمع رہ گیا ہے وہ نکل جائے۔ ایسا کرنے سے پہلے بالوں کی جڑوں پر نظر ڈالیں۔ اس طریقے سے بالوں میں ابھار اور پلک پیدا ہوگی۔ اس کے بعد ایک برش لیں اور پیچھے سے شروع کریں۔ بالوں کے ہر حصے کو خشک کریں اور اطمینان کریں کہ بالوں کے سرے برش میں صحیح طریقے سے جڑے ہوئے ہیں۔ برش سے پہلے اپنی انگلیوں سے بالوں میں سنگھٹھا کریں ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ جڑوں سے بالوں کو اوپر کی طرف رکھیں، ایسا اس وقت کریں جب آپ بالوں کو خشک کر رہی ہوں تاکہ وہ زیادہ نوٹے نہ بنیں کوثرید سے پہلے اچھی طرح دیکھ لیں کہ وہ ہموار ہیں یا نہیں۔ ہمیشہ ایسے برش کا استعمال کریں جو اچھی طرح ڈھالے گئے دندائوں پر مشتمل ہو کبھی بھی شیمپے بالوں میں برش نہ کریں۔ بالوں کو ہمیشہ آخری حصے سے لکھنا شروع کریں سر کے اوپری حصے سے نہیں ایسے بالوں کے لئے جو کبھی کبھل کے استعمال کے ذریعہ رنگے ہوئے ہوں یہ انتہائی اہم ہے کیونکہ ہیزا سپرے اور سنگھٹھا لوشن اس کی سطح پر جمع ہوا جاتا ہے جس سے شیمپا کا مقصد روغنیت کی زیادتی کو ختم کر کے بالوں کو صاف کرنا ہوتا ہے اس کے علاوہ بالوں کو گندگی اور دھول سے صاف کرنا شیمپو کے اثر کی وجہ سے بال چمک دار ہو جاتے ہیں اور آسانی سے بنائے جاسکتے ہیں یا رنگے جاسکتے ہیں شیمپو سے دھوئے کے نتیجے میں وہ خشک ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے قدرتی بالوں پر شیمپو کا استعمال مناسب ہے۔



صحابہ کے طلب علم کے لئے سفر کے واقعات

پر خطر مقامات کے لئے رخت سفر:

(۳) امام بخاریؒ نے ”کتاب المناقب“ میں قصہ زم زم اور اسلام ابوذرؓ کے باب میں اور امام مسلمؒ نے فضائل ابوذرؓ میں یہ واقعہ نقل کیا ہے کہ جب حضرت ابوذرؓ کو نبی کریم ﷺ کی بعثت کا علم ہوا تو آپؐ نے اپنے بھائی انیس کو کہا کہ تم اس وادی میں جا کر اس شخص کے بارے میں مجھے معلومات فراہم کریں جو یہ بتا ہے کہ مجھ پر آسمانی خبریں آتی ہیں۔ انیس مکہ مکرمہ آئے نبی کریم ﷺ کی گفتگو سنی اور واپس جا کر حضرت ابوذرؓ کو کہا کہ وہ اچھے اخلاق کی تعلیم دیتے ہیں اور ایسا کلام پیش کرتے ہیں جس کا اشعار وغیرہ سے کوئی تعلق نہیں۔ حضرت ابوذرؓ نے کہا کہ جو کچھ میں چاہتا تھا تیری حاصل کردہ معلومات سے مجھ کو اس میں کوئی تسلی تھی نہیں ہوتی۔

حضرت ابوذرؓ نے سفر کی تیاری کی زادراہ اور پانی کا مشکیزہ ساتھ لیا اور مکہ مکرمہ وارد ہوئے اور مسجد حرام میں آ کر نبی کریم ﷺ کی تلاش کی لیکن خود کو پہچانتے نہ تھے اور کسی سے پوچھنا مناسب نہ سمجھا یہاں تک کہ رات ہوئی اور آپؐ لیٹ گئے حضرت علیؑ آپؐ کو دیکھ کر سمجھ گئے کہ کوئی مسافر ہے ان کو گھر لے جانے کی دعوت دی اور گھر لے گئے لیکن ایک دوسرے سے کوئی بات چیت نہ کی یہاں تک کہ صبح ہوئی۔ حضرت ابوذرؓ اپنا سامان لے کر پھر مسجد آئے یہ دن بھی گزر گیا اور آپؐ نے نبی کریم ﷺ کو نہ دیکھا پھر جب شام ہوئی اور آپؐ لیٹنے کے لئے جانے لگے تو حضرت علیؑ کا پھر گزر ہوا تو فرمایا کہ شاید آپؐ کو اپنے مقصد میں کامیابی نہیں ہوئی۔ پھر اٹھا کر اپنے ساتھ گھر لے گئے پھر بھی ایک دوسرے سے کوئی بات نہ پوچھی۔ یہاں تک کہ تیسرا دن ہو گیا۔ تو حضرت علیؑ نے ان سے پوچھا کہ آپؐ کیوں اپنے آنے کا مقصد بیان نہیں کرتے حضرت ابوذرؓ نے کہا کہ تم کا وعدہ کرو کہ میری حج راہنمائی کرو گے تو میں اپنا مدعا بیان کر دیتا ہوں حضرت علیؑ نے وعدہ کیا تو انہوں نے اپنا مدعا بیان کر دیا حضرت علیؑ نے کہا کہ یہ بالکل سچ ہے اور وہ اللہ کے سچے رسول ﷺ ہیں۔

صبح آپؐ میرے پیچھے پیچھے چلتے رہیں اگر میں راستہ میں تمہارے بارے میں خطرہ محسوس کروں تو میں دیواری اوٹ میں پیشاب کرنے کے بہانے ہو جاؤں گا تم چلتے رہنا اور اگر میں چلا رہوں تو تم بھی میرے پیچھے چلتے رہنا تاکہ ہم اپنی منزل مقصود تک پہنچ جائیں فرماتے ہیں کہ وہ چلتے رہے اور میں بھی پیچھے پیچھے چلا رہا یہاں تک کہ وہ نبی کریم ﷺ کے ہاں داخل ہو گئے اور حضرت ابوذرؓ بھی

اندرا داخل ہو گئے حضرت ابوذرؓ نے نبی کریم ﷺ کی بات سنی اور وہیں مسلمان ہو گئے۔

حصول مقصد کے لئے طویل انتظار:

(۴) حضرت ابوذرؓ کے اسلام کے واقعہ کی ایک دوسری روایت ہے جس کے راوی ان کے بیٹے عبداللہ بن الصامت انفقاریؓ ہیں۔ امام مسلمؒ نے اس کو اپنے بیچ میں ذکر کیا جس کا خلاصہ یہ ہے کہ حضرت ابوذرؓ فرماتے ہیں کہ ہمارا قبیلہ غفار اشعر حرم کو حلال سمجھتے تھے میں اور میرا بھائی انیس اور ہماری والدہ ہم اپنے قبیلے سے نکل کر مکہ مکرمہ کے قریب ایک جگہ اتر گئے میرا بھائی کسی کام کی غرض سے مکہ مکرمہ چلے گئے واپس آنے میں انہوں نے تاخیر کر دی واپس رہیں میں نے تاخیر کی وجہ دریافت کی تو کہنے لگے کہ مکہ مکرمہ میں میری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جو کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کو نبی بنا کر بھیجا ہے۔ میں نے کہا کہ لوگ ان کے بارے میں یہ کیا کہتے ہیں اس نے کہا کہ لوگ ان کو شاعر کاہن اور جادوگر کہتے ہیں۔ انیس خود بھی شاعر تھے انیس کہنے لگے کہ میں نے کانٹوں کی باتیں سنیں ہیں لیکن ان کا کلام کانٹوں کی طرح نہیں اور برے بڑے شعراء کے کلام کے مطابق میں نے ان کے کلام کو پرکھا لیکن ہر بڑے شاعر کے کلام میں سے میں نے ان کے کلام کو فاقن پایا ان کلام شعر نہیں۔ اللہ کی قسم وہ سچے اور باقی لوگ جھوٹے ہیں۔

حضرت ابوذرؓ نے اپنے بھائی کو کہا کہ پھر میں جاتا ہوں تم میرا انتظار کرو تاکہ میں ان کا معاملہ دیکھ لوں کہتے ہیں کہ میں مکہ مکرمہ آ گیا اور لوگوں میں ایک ضعیف اور کمزور شخص کو تلاش کیا اور اس سے پوچھا ”اس لئے کہ ضعیف آدمی سے اکثر و بیشتر شر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔“ کہ تم جس شخص کو صابی کہتے ہو وہ کہاں ہے؟ اس نے میری طرف اشارہ کر کے کہا کہ یہ صابی ہے۔ اس کے کہنے سے تمام ہستی والے پتھروں ڈھیلوں اور بڈیوں سے مجھ پر چل پڑے اور میں بے ہوش ہو کر گر گیا۔ مجھ کو جب ہوش آیا تو زیادہ خون نکلنے کی وجہ سے میں سرخ رخت کی طرح تھا (اہل جاہلیت پتھروں کے بتوں کے پاس جانور ذبح کرتے تھے اور خون ان پر ڈال دیتے تھے جس کی وجہ سے وہ سرخ ہو جاتا تھا)

فرماتے ہیں کہ میں زم زم کے کنویں کے پاس آیا اپنے جسم سے خون دھویا اور زم زم کا پانی پیا حضرت ابوذرؓ فرماتے ہیں کہ میرے پیچھے مجھے اسی حالت میں تین دن ہو گئے میرے کھانے پینے کیلئے زم زم کے علاوہ اور کوئی چیز نہ تھی لیکن زم زم کے پانی کے ساتھ میں اتنا مونا تازہ ہو گیا کہ میرے پیٹ میں سلوٹیں پڑ گئیں اس عرصہ میں مجھے بھوک کا اثر اور کمزوری محسوس نہیں ہوئی۔

## ڈپریشن کا روحانی اور سائنسی علاج

ڈپریشن اور اس کے علاج کے بارے میں

ہمارے معاشرے میں خودکشی کی شرح تشویشناک حد تک بڑھ گئی ہے۔ اس کی وجہ ڈپریشن ہے۔ یہ بیماری معاشرتی اتصال غربت میں اضافے مذہب سے دوری، خاندانی نظام کے ٹوٹنے اور انسانی چاہتوں میں کمی کے باعث تیزی سے پھیل رہی ہے۔ ڈپریشن کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) تقریباً سارا دن افسردگی کا چھایا رہنا۔ (۲) روزمرہ کے کاموں میں دلچسپی اور خوشی کا ختم ہونا۔ (۳) بہت زیادہ بے چینی یا بہت زیادہ سستی کا طاری رہنا۔ (۴) لگا تار خند کا کم یا بہت زیادہ آنا۔ (۵) وزن یا بھوک میں تیزی سے تبدیلی آنا۔ (۶) اپنے آپ کو بالکل بے وقعت محسوس کرنا (احساس کمتری) (۷) تقریباً سارا دن بلاوجہ محسوس ہونا۔ (۸) قوت فیصلہ میں کمی یا کسی چیز پر توجہ نہ دے سکرنا۔ (۹) زندگی سے اکتاہٹ کا احساس ہونا۔ موت یا خودکشی کرنے کے خیالات کا آنا۔ اگر پہلی علامات میں سے کم از کم ایک اور باقی سات علامات میں سے کم از کم چار علامات دو ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے سے موجود ہوں تو آپ ڈپریشن میں مبتلا ہیں۔ ان کے علاوہ بعض مریضوں میں دوسری علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ جلد غصہ جانا۔ چکر آ جانا۔ تہائی پسند۔ باہمی مستقبل تاریک محسوس ہونا۔ شور برداشت نہ ہونا۔ بدقسمی ہونا۔ دماغ سن محسوس ہونا۔ ذہن پر بوجھ محسوس ہونا۔ اپنا اندر خالی خالی محسوس ہونا۔ غموں کی محسوس کرنا۔ کسی سے بات نہ کرنے کو جی چاہنا۔ ڈپریشن ہونا۔ یہ محسوس ہونا کہ جیسے سب کچھ تم ہو گیا ہے۔ قوت لاوری انتہائی کم ہو جانا۔ لوگوں کو ملنے سے کتراتا۔ کام بھروسے چھوڑ دینا۔ روتے کوئی چاہنا۔ محفلوں میں جی نہ لگنا۔ گردن کے پھوں میں پھنساؤ۔ کسی بھی کام میں بہت تاخیر کرنا۔ ہونا۔ آنکھیں پونہ جمل رہنا۔

ڈپریشن سے بچاؤ: ڈپریشن سے بچاؤ کیلئے نماز باقاعدگی سے پڑھیں۔ یا قیام کا ورد کریں غنودہ گزیر سے کام لیں۔ دوسروں کی رائے کا احترام کریں۔ زندگی میں میانہ روی اختیار کریں۔ مفاد عامہ کے کاموں میں حصہ لیں۔ انا کے خول سے باہر آ کر مثبت طرز فکر اور رویہ اپنانا نہیں غیبت اور جھوٹ سے بچیں۔ ظالماتہ رویہ ترک کر دیں۔ نفرت کینہ بغض اور شک کرنا چھوڑ دیں۔ کسی کو سکر اکرا اخلاق سے ملنا بھی نیکی ہے۔ باقاعدگی سے مراقبہ کرنا ڈپریشن سے بچاؤ کی نہیں بلکہ اس کا علاج بھی ہے۔ ڈپریشن کا روحانی علاج یہ ہے۔ ”یا قدیر یا دہاب یا دود“ ایک صبح شام اول آخر دود شریف ابراہیمی تین تین مرتبہ پڑھ کر پانی دم کر کے پیئیں یا پلائیں۔ اکیس دن تک متواتر ایسا کرنے سے انشاء اللہ ڈپریشن ختم ہو جائیگا۔ آپ کو چاہئے کہ اپنے آس پاس نظر رکھیں کہ ایک شخص جو محفلوں کی جان تھا ہر کام میں پیش پیش تھا زندگی میں ثابت قدمی سے آگے بڑھ رہا تھا۔ وہ اچانک منظر سے غائب ہو گیا ہے۔ آپ سے ملنے سے کتراتے لگا ہے۔ خون پر بات بھی نہیں کرتا۔ ملنے بھی نہیں آتا۔ اس کی روزمرہ دلچسپیاں اور کام کم یا ختم ہو گئے ہیں۔ تو وہ ڈپریشن کا شکار ہے۔ ایسے میں یاد دوست بھی ملنا چھوڑ دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ وہ ہمیں ملنے نہیں آتا تو ہم اسے ملنے کیوں جائیں۔ ان کا یہ رویہ مریض کو مزید مایوس کر دیتا ہے (ایضاً صفحہ نمبر 27 پر)

# معدے کا ورم، السر اور بد ہضمی

پروفیسر رشید الدین

یہ معدے کی مختلف بیماریوں کی ایک فہرست ہے؟ کیا معدے کی خطرناک بیماریوں کی وہ ذمہ دار اعمال ہیں؟

دیتے ہیں اور بڑھتے بڑھتے معدے کی دیوار میں سوراخ کر دیتے ہیں۔ اس سے معدہ زخمی ہو جاتا ہے۔ یہ انتہائی خطرناک صورتحال ہوتی ہے کیونکہ زخم اگر جسم کے باہر سے تو اسے سپیک بھی کیا جاسکتا ہے اور پر سے مرہم بنی بھی کی جاسکتی ہے۔ اسے پانی اور دیگر نقصان دہ اشیاء سے بھی محفوظ رکھا جاسکتا ہے لیکن جب یہ معدے کے اندر ہو تو اس کی احتیاط بہت مشکل ہو جاتی ہے کیونکہ معدے میں ہر وقت کوئی نہ کوئی غذا موجود رہتی ہے اور مشروبات کا بھی ہر وقت عمل دخل ہے اس پر تو کوئی چیز اوپر لگا سکتے ہیں اور زخم کو تیزابیت وغیرہ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اس لیے پہلے ہی بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ایسی نوبت آنے سے پہلے ہی پرہیز اور علاج سے قابو پایا جائے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کے کئی اسباب ہوتے ہیں۔

☆ سب سے بڑا سبب تیزابی رطوبت کی بہتات ہے۔

☆ خون کی سپلائی نامکمل ہونا بھی اس کی وجہ بنتی ہے۔

☆ لعاب معدہ کی کمی سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ زیادہ ذہنی پریشانی اور سوچیں بھی اس کا سبب بنتی ہیں۔

☆ کسی خارش چیز کا استعمال یا تیز دھارکیل یا بلینڈ کا کلر وغیرہ نگل لینا بھی بعض دفعہ معدے کو زخمی کر دیتا ہے۔ پھر یہ ابھی خاصی پریشانی کا سبب بنتا ہے۔

جب شروع میں یہ علامات نمایاں ہوتی ہیں تو بات سوزش اور سوجن تک ہوتی ہے اور معدے کا ورم کہلاتی ہے۔ جب زخم بن جائے اور خون و پیپ کا اخراج شروع ہو جائے تو اسے سر معدہ بن جاتا ہے۔ اس میں انتہائی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ معمولی سی لاپرواہی بہت بڑی تکلیف کا سبب بنتی ہے۔

چونکہ یہ تکلیف آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہے۔ اسے بڑھنے اور نمایاں ہونے میں کئی سال لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے لوگ بات آنی مٹی کر دیتے ہیں۔ شروع میں تو کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک جین سی محسوس ہوتی اور کوئی دوا یا غذائی تدبیر کر لی تو سال چھ مہینے تکلیف ختم ہوگئی۔ پھر دوبارہ شروع ہوگئی۔ ایسا اکثر ہوتا رہتا ہے۔

السر کی علامات کچھ اس طرح نمایاں ہوتی ہیں کہ

معدے کے اوپر کے حصے میں جلن اور جین سی محسوس ہوتی ہے۔ کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد جلن شروع ہوتی ہے۔

عام طور پر تیز مرجع مصالحہ والی غذاؤں اور کھمی اشیاء کے استعمال سے تکلیف زیادہ بڑھتی ہے۔ کھادی یعنی Antacid غذاؤں سے فوراً آرام محسوس ہوتا ہے۔

شدت کی شکل میں زخم بن جاتے ہیں اور خون پاخانے کے راستے خارج ہونے لگتا ہے۔ جسم انتہائی کمزور اور وزن کم ہو جاتا ہے۔

خندے پانی کی لگا تار پیاس رہتی ہے جی مثلاً تاربتا

ہوا ہوگا اور جوڑوں کے درد بھی کسی ایسے انسان کو نہیں ہوتے۔ اس سے آپ کسی بھی شخصیت کا اندازہ لگا سکتے ہیں چینی کا استعمال کم کرتے جائیں انسانیت بڑھتی چلی جائے گی اور نمک بھی کم کر دیں۔ فرشتوں جیسے اعمال صادر ہوں گے۔ جنونی عادات ختم ہو جائیں گی اور انسانی معراج حاصل ہوگی جسے تقویٰ کہا گیا ہے اور تقویٰ کو ہی کامیابی قرار دیا گیا ہے۔

جہاں تک اعمال کا تعلق ہے اس بارے میں یہ بات ذہن میں پختہ کر لیں کہ دونوں جہانوں کی کامیابی کا انحصار ہمارے اعمال پر ہے۔ دین اسلام میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ جیسے تمہارے اعمال ہوں گے ویسے ہی آسمان سے تمہارے حق میں فیصلے ہوں گے اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ آفات آسمانوں سے نازل ہوتی ہیں ہمارے اعمال کے مطابق۔ آج سائنس دان یہ واضح کر چکے ہیں کہ امراض پیدا کرنے والے جراثیم اور وائرس خلا سے زمین پر برستے ہیں۔ یہی بات ہادی عالم علیہ السلام نے چودہ سو سال پہلے بتادی تھی کہ بلائیں آسمانوں سے نازل ہوتی ہیں اور رحمت بھی۔ اس کے ذمہ دار تم خود ہو کہ اپنے لیے کیا گراتے ہو۔

اس دنیا میں عمل اور رد عمل کا قانون چلتا ہے جو کہ ہمہ وقت جاری و ساری ہے۔ جو کر دے گھٹو گھٹو کچھ بولو گے ویسا سنو گے۔ اگر ایک ہال کمرے میں ایک آدمی کہتا ہے کہ تیرا بھلا ہو تو یہی آواز تیرا بھلا ہونے لگا۔ کمرے نے اسے یہ الفاظ واپس لوٹا دیے اور اگر وہ کہتا کہ تیرا بُرا ہو تو یہی آواز سننے لگا۔ یہ کائنات بھی ایک بڑے ہال کی مانند ہر آواز اور ہر عمل کو لوٹا رہی ہے۔ یہاں آپ کسی پریشانی یا مصیبت کا ذمہ دار دوسرے کو نہیں ٹھہرا سکتے۔ یہ ہمارے ہاتھوں کا ہی کیا ہوا ہوتا ہے۔

غذا کا بگاڑ مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ یہاں بھی اپنے کئے والی بات کو ہی مد نظر رکھنا چاہیے۔ کیونکہ ہم خود ہی غیر فطری غذاؤں سے معدے کو سزا دیتے ہیں۔ جب روز مرہ کی غذا میں تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے تو خوراک کی نالی ڈیوڈینم کی لعابی تھلی پر خراش یا زخم بن جاتے ہیں۔ معدے کی اپنی رطوبتوں میں اور ہماری روزمرہ کی خوراک میں نمک کے تیزاب کی مقدار بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ اگر کھئی اشیاء متواتر زیادہ عرصہ کھائی جائیں تو تیزابی مادے بڑھ جاتے ہیں اور معمولی لاپرواہی سے معدے کو زخمی کر

السر کی علامات میں معدے کے اوپر کے حصے میں جلن اور جین سی محسوس ہوتی ہے۔ کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد جلن شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھتے بڑھتے معدے کی دیوار میں سوراخ ہو جاتے ہیں۔ یہ انتہائی خطرناک صورت حال ہوتی ہے۔

انسان کو اس زمین پر اللہ تعالیٰ کا نائب مقرر کیا گیا ہے۔ خلافت ارضی سے نوازا گیا ہے۔ جو اختیارات حاکم کے ہوتے ہیں کافی حد تک وہ اختیارات نائب کے بھی ہوتے ہیں۔ اگر نائب کا ہر کام اپنے حاکم اعلیٰ کے الٹ ہو تو کیا وہ نائب کہلانے کا حقدار ہو سکتا ہے! ہرگز نہیں بلکہ یہ تو اس کی ضد بن جاتا ہے دشمن کہلاتا ہے اور حاکم کا دشمن یا احمق الٰہی کہیں کا دشمن بھی کامیاب نہیں ہو سکتا یا کبھی نہیں رہ سکتا۔

مخالفت کی بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک دانستہ طور پر یا شعوری طور پر اور دوسری لاشعوری طور پر یا ناواقفی کی بناء پر۔ دونوں ہی نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اگر ایک آدمی بجلی کی بجلی تار کو دانستہ ہاتھ لگاتا ہے تو اسے کرنٹ لگتا ہے اور اگر لاشعوری طور پر ہاتھ لگاتا ہے تو بھی اسے کرنٹ لگتا ہے۔ کرنٹ کی رعایت کسی صورت میں بھی نہیں ہے۔ سوائے اس کے کہ حفظ بقا مقصد سے کیا جائے۔ بڑے دستاویز مہینے لے جائیں یا پلاس وغیرہ سے تار کو پکڑا جائے۔

انسانی صحت کا معاملہ بھی کچھ ایسے ہی ہے۔ انسان کی قدرتی غذا اسے فائدہ پہنچاتی ہے اور جب قدرتی غذاؤں میں ملاوٹ کر لی جائے یا غیر قدرتی غذاؤں کو اپنی خوراک کا لازمی جز بنالیا جائے تو صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ ہماری روزمرہ کی قدرتی غذاؤں میں ضرورت کی ہر چیز مناسب مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ انسانی جسم کو جتنی چینی کی ضرورت ہوتی ہے وہ آٹے، سبزیوں اور پھلوں میں موجود ہوتی ہے۔ اسی طرح جتنی چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ بھی قدرتی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔ چربی بھی تیل اور بالائی کی شکل میں چکنائی ہماری غذا کا حصہ بنتی رہتی ہے۔ اگر ہم زیادہ مقدار میں چینی کا استعمال کریں گے تو نتیجتاً شوگر کے مریض بن جائیں گے۔ زیادہ مٹی کی بنی اشیاء استعمال کریں گے تو موٹاپا اور دل کے امراض پیدا ہوں گے۔

ہماری غذا میں نمک اور چینی کا ہمارے اعمال کے ساتھ بڑا عمل دخل ہے۔ اگر ہم زیادہ چینی استعمال کریں گے تو شوگر کا مرض پیدا ہوگا ہی اور ساتھ ساتھ ہمارے اعمال بھی بگڑنے لگیں گے کیونکہ زیادہ شکر کا استعمال حیوانیت کی طرف لے جاتا ہے۔ ایک فقرہ ہم نے اپنی کتابوں میں اکثر لکھا ہے کہ جتنا کسی کا پیٹ بڑھا ہوا ہوگا وہ اتنا ہی انسانیت سے گرا

# انار سرور کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کا پسندیدہ پھل

انار کی یہ قسم خون اور صفراء کے جوش کو تسکین دیتی ہے۔ جگر اور معدہ کی تقویت کا سامان پیدا کرتی ہے، بچگی، تے اور دست میں فائدہ مند ہے۔ اسے کھانے سے حاملہ عورتوں کو منی کھانے کی خواہش نہیں ہوتی ہے۔ انار غذا کے علاوہ مفید دوا بھی ہے۔ بچوں کے دست پانچش کی صورت میں انار کا رس ایک چمچہن کھنے بعد پلائیں اسے سے فوری فائدہ ہوگا۔ تے اور تری کیلئے انار داند اور پودینہ کی چٹنی مفید ہے۔ خونی بواسیر میں انار کا چھلکا رات بھگوئیں صبح اس پانی سے آب دست کریں، پرانی پینچش میں انار کا پونانی مرکب جواش انارین بھی بے حد مفید ہے۔ انار گونا گوں فوائد کا حامل ہے۔ اسے روزانہ استعمال کرنا چاہئے۔ انار کھاتے وقت نمک لگالیا کریں، انار کا رس بھی پی سکتے ہیں مگر بہتر طریقہ یہ ہوگا کہ انوں کا رس چوس لیا جائے اور پیچھک دیئے جائیں۔ نزلہ زکام کی صورت میں انار نہ کھائیں، بغض کی صورت میں بھی انار سے پرہیز کریں۔ انار اس موسم کا بڑا مفید پھل ہے اس موسم میں بدن کی جو خصوص کیفیت ہوتی ہے اس میں اس کا استعمال ضروری ہوتا ہے یہ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے اور دل کو طاقت دیتا ہے۔ خون کی کمی کے مریضوں کے لئے آب حیات ہے۔

100 گرام انار میں پائے جانے والے غذائی اجزاء:

|                       |            |           |               |
|-----------------------|------------|-----------|---------------|
| حرارے                 | 63 گرام    | فاسفورس   | 8 ملی گرام    |
| لحمیات                | 0.5 گرام   | لوہا      | 0.3 ملی گرام  |
| چکنائی                | 0.3 گرام   | سڈیم      | 7 ملی گرام    |
| نشاستہ دار اجزاء (کل) | 18.4 گرام  | تھامین    | 0.02 ملی گرام |
| ریش                   | 0.2 گرام   | ریولٹیوین | 0.01 ملی گرام |
| راکھ                  | 0.5 گرام   | تائیاسین  | 0.3 ملی گرام  |
| کیلشیم                | 3 ملی گرام | ایسکریک   | 10 ملی گرام   |
|                       |            | ایسڈ      |               |

## تاریخ

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

سید الانبیاء کی ذات اقدس انسانیت کے لئے سراپا رحمت ہے۔ فخر موجودات نے نہ صرف روحانی زندگی میں انسانیت کی رہنمائی کی بلکہ دنیاوی زندگی میں بھی آپ ﷺ کی مقدس شخصیت انسانوں کے لئے مشعل راہ ہے۔ سرور کائنات ﷺ نے طب و صحت کے بارے میں مختلف غذاؤں کو استعمال کیا تاکہ امت مسلمہ بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں سے استفادہ کرے جن پھلوں کو سید الانبیاء کی بارگاہ اقدس میں پسندیدگی کا شرف حاصل ہوا ان میں "انار" سر فہرست ہے۔ طب نبوی میں یہ حدیث بیان کی گئی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ: "ہر انار میں ایک قطرہ جنت کے پانی کا ہوتا ہے" سید الانبیاء ﷺ کے ارشاد گرامی کا صدقہ ہے کہ انار حیرت انگیز شفا کی اثرات کا حامل ہے نہ صرف انار بلکہ اس کے درخت کا ہر جز مفید ہے۔ انار کا چھلکا پھول اور درخت کی چھال اطباء دوا کے طور پر تجویز کرتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ انار میں کمی مواد (پروٹین) چکنائی نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ چونا فولا اور فاسفورس بھی ہے۔ ایک چمک انار میں 36 غذائی حرارے قوت ہوتی ہے گویا رس دار پھلوں میں انار سب سے مقوی پھل ہے۔ انار میں مختلف حیاتین (وٹامن) بھی ہیں یہ خون کی کمی اور کمزوری کے لئے مفید ہے پھل ہے۔

انار بعض عوارض کے لئے مفید غذا ہے۔ دست، پینچش، تے، جی متلانا، پیٹ کے کیزے، ذیابیطس (شوگر)، جگر کی خرابی میں موثر عمل کرتا ہے، دل کو طاقت دیتا ہے، خون کے زیادہ دباؤ (ہائی بلڈ پریشر)، بے خوابی، تیزابی مادہ، پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ پاکستان کی زرخیز سرزمین کی آغوش میں انار بکثرت پیدا ہوتا ہے اس کی تین اقسام کھانا انار، میٹھا انار اور بھٹھا (کھٹ میٹھا) انار ہیں۔ جنگلی اور پہاڑی انار کے دانوں کو کھٹھا کر انار داند تیار کیا جاتا ہے۔

## میٹھا انار:

جگر کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جسم میں عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے اور پیشاب کو کم کرتا ہے۔ بخار، دست اور پینچش کی صورت میں مفید غذا ہے۔ پیشاب کی جلن اور تیزابی مادہ زیادہ ہونے کی صورت میں فائدہ مند ہے۔ برقان، استفادہ، بخقان اور دستوں میں موثر ہے

**کھٹا انار:** کھٹا انار بالعموم سرخ ہوتا ہے معدہ اور جگر کیلئے بالخصوص مفید ہے۔ خون اور صفراء کے جوش کو تسکین دیتا ہے، تخیر میں فائدہ مند ہے، شراب کے نشہ کو دور کرتا ہے۔

**بکھٹا (کھٹ میٹھا) انار:** انار کی تیسری قسم کھٹ میٹھا انار ہے جسے انار میٹھا بھی کہا جاتا ہے۔

ہے۔ زبان میلکی منہ کا ذائقہ خراب، بد ہضمی اور اکثر ہلکا سا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ پھر طعم جس میں اکثر خون شامل ہوتا ہے۔ فم معدہ پر دبائے سے درد ہوتا ہے۔ پیشاب تھوڑا اور سرخ رنگ کا آتا ہے۔

جب مندرجہ بالا علامات سامنے آجائیں تو مندرجہ ذیل غذائی احتیاطیں اور تدبیریں کریں۔

سادہ اور زود ہضم غذا میں کھائیں کیونکہ تیز مزاج مصالحوں کی وجہ سے یہ تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔ تمباکو نوشی اور شراب نوشی سے مکمل پرہیز، چائے کا استعمال کم کریں۔ ورزش کریں نماز پڑھیں۔ خدمتِ خلق ایک بہترین علاج ہے۔ یہ آپ کو وہ ذہنی سکون دے گا جو کسی اور کام سے حاصل نہیں ہوگا اور ذہنی سکون اس کا بہترین علاج ہے کیونکہ ذہنی پریشانی اس مرض کا بہت بڑا سبب ہے۔

پیدل چلنا اور خاص کر صبح کی سیر بہت ہی مفید ہے جس سے خون کی سرکولیشن اور معدہ کی رطوبات بہتر ہوتی ہیں۔ صبح کی سیر اور پیدل چلنا اور کئی امراض کا بھی علاج ہے مثلاً موٹاپا، شوگر، بلڈ پریشر، دل کے امراض اور گیس ٹریبل وغیرہ کے لیے بھی اکسیر ہے۔ غذائی طور پر مولیٰ شلجم اور رکود وغیرہ سبزیوں میں مفید ہیں اور پھلوں میں خربوزہ، تربوز، پیپٹ، خوبانی اور آم کا ملک شیک مفید ہیں۔ زیرہ سفید کا قہوہ سوئے کا قہوہ اور پودینہ کا جوشاندہ فوری اثر کی حامل اشیاء ہیں۔ دھنیا کے جع اور ہڑکا مرہ بہتر اثر کے حامل ہیں۔ ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں آرچٹم ٹائٹ آر سنک الیم اور کال بانی کریم ایچے نتائج دیتی ہیں۔

اگر ہم اپنی صحت کو مذکورہ بالا تدابیر پرہیز سے ہی قائم رکھ لیں تو ہمیں قیمتی دواؤں پر رقم خرچ کرنے کی ضرورت ہی نہیں رہے گی اور یہی رقم خدمتِ خلق پر خرچ کر کے ہم ایک بہترین ذہنی اور روحانی سکون حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ہر کام کرتے وقت ہم یہ دیکھ لیں کہ اس کام کے متعلق سفت عمل کیا ہے اور اس پر عمل کریں تو ہمارے بے شمار مسائل حل ہو جائیں گے۔ نہ کوئی صحت کا مسئلہ رہے گا اور نہ ہی کوئی کاروباری پریشانی۔ سفت نبوی کا ہر عمل معاشی، معاشرتی، روحانی اور جسمانی طور پر کامیابی کا ضامن ہے۔

## بالکل مفت

اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارہ چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں یہ لکھا ہوا جوابی الفاظہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637



# بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

روشنی کے مینار

(۱) عمر بن عبدالعزیزؒ، خلیفہ وقت سلیمان بن عبدالملک کے چچا زاد بھائی تھے اور اس کے پیشرو ولید بن عبدالملک کے اور اس کے زمانے میں مدینہ منورہ کے گورنر تھے۔ اپنی جوانی اور عہد امارت میں وہ ایک صاحب ذوق، امیرانہ مزاج اور نفیس طبع نوجوان تھے۔ جس راستے سے گزرتے تھے، دیر تک اس کی مہک بتلاتی تھی کہ ادھر سے عمر گزرے ہیں۔ ان کی چال مشہور اور نوجوانوں کا فیشن تھی۔ سوائے طبیعت کی سلامتی، حق پسندی اور فطری نیک مزاجی کے ان میں کوئی ایسی علامت نہ تھی جس سے ثابت ہو کہ وہ تاریخ اسلام کا نہایت اہم کام انجام دینے والے ہیں۔

لیکن ان کی ذات سر تا پا اسلام کا اعجاز تھی۔ مسند خلافت پر قدم رکھتے ہی ان کی زندگی بدل گئی۔ پہلا کام جو کیا وہ تختِ عالم اور خدا ترس عہدِ حکومت کی مزدوری تھا۔ ان کے سامنے شاہی ترک و احتشام اور جانشینی کا جو سامان پیش کیا گیا، اس کو بیت المال میں داخل کیا۔ غلاموں اور باندیوں کو تعینات کے بعد ان کے خاندانوں اور شہروں کو واپس کر دیا۔ مظالم کا تصفیہ کیا اور اپنی مجلس کو جس نے قصور کسری کے دربار کی حیثیت اختیار کر لی تھی، سخت اور خلافِ راشدہ کے نمونے پر سادہ اور مطابق سنت بنایا۔ اپنی جاگیر مسلمانوں کو واپس کر دی، بیوی کا زیور بیت المال میں داخل کیا۔ انہوں نے ایسی زاهدانہ زندگی اختیار کی جس کی نظیر بادشاہوں میں تو کیا مل سکتی ہے درویشوں اور فقراء میں بھی ملنی مشکل ہے۔ لباس میں ایسی کمی کی کہ بعض اوقات گرتا نوکھنے کے انتظار میں جھڑ میں تاخیر سے پہنچتے۔ بنی امیہ جو ساری سلطنت کو اپنی جاگیر اور بیت المال کو اپنی ملکیت سمجھتے تھے، اب اپنا پٹا ٹلا حصہ پاتے۔ خود ان کے گھر کا یہ حال تھا کہ ایک مرتبہ اپنی بیٹیوں سے ملنے گئے، تو دیکھا جو بچی بھی ان سے بات کرتی ہے، وہ منہ پر ہاتھ رکھ لیتی ہے۔ سبب دریافت کیا، تو معلوم ہوا کہ ان بیٹیوں نے آج صرف دال اور پیاز کھائی ہے۔ رو کر فرمایا: ”کیا تم اس پر راضی ہو کہ تم انواع و اقسام کے کھانے کھاؤ اور تمہارا باپ جہنم میں جائے؟“ یہ سن کر وہ بھی رو پڑیں۔ اس وقت جب کہ وہ روئے زمین کی سب سے بڑی سلطنت کے حکمران تھے، ان کی ذاتی ملکیت کا یہ حال تھا کہ باوجود شوق کے حج کا خرچ ان کے پاس نہ تھا۔ نوکر سے ”جوان کا سچا رفیق تھا، پوچھا:“ تمہارے پاس کچھ ہے؟“ اس نے کہا: ”دس بارہ

دینار۔“ کہا: ”اس میں حج کیسے ہو سکتا ہے؟“ اس کے بعد ایک بڑی خاندانی ماییت آگئی، تو خادم نے مبارکباد دی اور کہا کہ حج کا سامان آگیا۔ فرمایا: ”ہم نے اس مال سے بہت دنوں فائدہ اٹھایا ہے، اب یہ مسلمانوں کا حق ہے۔“ یہ کہہ کر اس کو بیت المال میں داخل کر دیا۔

(۲) ان کے دو وقت کھانے کا حساب دو درہم یومیہ سے زیادہ نہ تھا۔ احتیاط کا یہ عالم تھا کہ اگر سرکاری شمع جل رہی ہوئی اور کوئی ان کی خیریت دریافت کرنے لگتا، یا ذاتی بات چیت شروع کر دیتا، تو فوراً اس کو گل کر دیتے اور اپنی ذاتی شمع منگواتے۔ بیت المال کے باورچی خانے میں گرم کیے ہوئے پانی سے غسل کرنے سے بھی احتراز کرتے تھے۔ بیت المال کے منٹک کو گھونٹنا بھی گوارا نہ تھا۔

ان کی یہ احتیاط تنہا اپنی ذات تک محدود نہ تھی۔ وہ اپنے عہدِ حکومت کو بھی احتیاط کا سبق دیتے اور ان سے توقع کرتے تھے کہ وہ بھی حکومت کے معاملے میں اسی قدر محتاط اور جرس ہوں گے، مدینے کے گورنر ابوبکر بن حزم نے سلیمان بن عبدالملک کو درخواست دی تھی کہ حسب دستور ان کو سرکاری موم بقیان اور قدیمیں ملنی چاہئیں۔ سلیمان کے انتقال کے بعد یہ پڑچھتر عمر بن عبدالعزیزؒ کے ملاحظہ میں آیا۔ آپ نے لکھا: ”مجھے یاد ہے تم اس عہد سے سے پہلے جائزے کی اندھیری راتوں میں شمع اور موم شمع کی بغیر نکلتے تھے۔ تمہاری وہ حالت اس حالت سے بہتر تھی۔ میرے خیال میں تمہارے گھر کی موم بقیان اور قدیمیں کافی ہیں، انہی سے تم کو کام لینا چاہیے۔“ اسی طرح ایک درخواست پر جس میں سرکاری کام کے لیے کاغذ طلب کیا گیا تھا، لکھا: ”قلم باریک کر دو اور گٹھا ہو لکھو۔ ایک پرچے میں بہت سی ضرورتیں لکھ دیا کرو، اس لیے کہ مسلمانوں کو ایسی لمبی چوڑی بات کی ضرورت نہیں جس سے خواہ مخواہ بیت المال پر بار پڑے۔“

## توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹونکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں، ہم نوک بلیک سنوار لیتے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔

## مخفی توانائی کی تسخیر کیجئے

ہم میں سے اکثر ایسے لوگوں کو جانتے ہیں جو غیر معمولی اوصاف کے حامل ہوتے ہیں۔ ایسے منفرد لوگوں میں جوشِ ولولہ اور سرگرمی عمل کا جنون خیر انداز ہوتا ہے۔ وہ دنیا میں اپنے حصے سے زیادہ کام کرتے اور کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ جب ایسے افراد کی کامیابیوں پر غور و فکر کا سلسلہ ختم ہوتا ہے تو خود ہمارے دل میں بھی ان کامیابیوں کے لمحات کو گرفت میں لانے کا جذبہ ابھرتا ہے جن میں ہمارے اندر پوشیدہ توانائیاں رو بہ کار آنے کے لئے بے قرار ہوتی ہیں۔ ایسے میں کام اور کھیل کے درمیان کی سرحدیں نوٹ پھوٹ کے عمل کے تحت معدوم ہو جاتی ہیں۔

تعلیم حاصل کرنے میں وقت خرچ کرنے کے بعد کھیلوں میں مقابلے کے لئے یا کسی بڑے کام کا چیلنج قبول کرنے کی خاطر توانائی کو مناسب انداز میں زیرِ عمل لانے کا نازک اور توجہ طلب مرحلہ آتا ہے۔

ایسے ہی نازک وقت پر اکثر ہمارے اوپر تھکن کا احساس غالب آ جاتا ہے جو ہمیں کھل اور سادہ کام سے بھی روک دیتا ہے۔ یہ احساس توانائی کے مناسب اور صحیح سمت میں اخراج کو مسدود کر دیتا ہے۔

انسان ایک ایسی مشین ہے جسے مصروف عمل نہ رکھا جائے تو وہ خراب اور بے کار ہو جاتی ہے۔ ہم بائی اسکول کی سطح پر علم طبیعیات کا یہ اصول پڑھتے ہیں: ”حرکی توانائی حرکت کا سلاخہ ہوتی ہے۔“ انسانی توانائی بھی اسی اصول کے تحت کارفرما رہتی ہے۔ آپ اس کی ذخیرہ اندوزی نہیں کر سکتے۔ اعضاء کے طریق علاج کے بانڈوں میں سے ایک فریڈرک ایسی پرلزم اکثر کہتا ہے کہ ”میں محفوظ رہنا نہیں چاہتا میں اپنے وجود کو صرف کرنا چاہتا ہوں۔“

اگر ہم اپنے اندر چھپی ہوئی توانائی کی دس فیصد مقدار ہی پر دسترس حاصل کر لیں تو ہماری زندگی نمایاں تبدیلی کا مظہر بن جائے گی۔ اس کے لئے آغاز کار کا طریقہ یہ ہوگا:

اپنے جسمانی اعضاء میں توازن پیدا کیجئے۔ جسمانی توازن اور درست کے سلسلے میں ہماری توانائی اہم ترین کردار ادا کرتی ہے۔ گہرے سانس لینے کی مشق بھی ہماری تھکن کا بہترین علاج ثابت ہوتی ہے۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ کمال الوجودہ کر غیر صحت مند زندگی گزارنے والوں کے مقابلے میں وہ لوگ اپنی جسمانی حالت کو بہتر محسوس کرتے ہیں جو اپنی توانائی کو دوسروں کی بہتری کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

غصہ بھی توانائی ہے۔ اس توانائی کو ضائع نہیں کرنا چاہیے اس سے تعمیری مقاصد حاصل کرنے میں بڑی مدد مل سکتی ہے۔ بس اس کے رخ کو تغیر سے تغیر کی طرف تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ غصے کو اگر دبا لیا جائے (بقیہ صفحہ نمبر 29)

## بچہ عمر بھر والدین کی نافرمانی نہ کرے شوق عبادت پیدا ہو، بری عادات سے چھٹکارا

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور پاکیزہ زندگیوں کا پھول  
اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی میں کتنی مسکراتی بن گئی۔

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا صل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صحابہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربات کا بخور ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی میں کتنی مسکراتی بن گئی۔

## الْقُدُّوسُ جَلَّالٌ

ہر نقصان سے پاک (عدد = ۱۷۰)

بے حد پاک اور ہر نقصان سے بری۔ ہر خیال و وہم و گمان سے بالاتر۔ اور ان کے ہر فکر سے بالاتر۔ (غزالی)  
ہر چاندیشی پذیرائی فحاش و آنچہ در اندیشہ آید آں خداست (شیخ عبدالحق محدث دہلوی)  
اے رزائل و تباہ گمان و ہم و زہر چگشت اندویشیدم و خواندہ ام (حضرت لاہوری)

سوائے ذات باری تعالیٰ کے کامل تقدس کسی بھی ذات کو حاصل نہیں۔ اس ذات پاک کے مقابلے میں ہر مخلوق میں کوئی نہ کوئی کمی ہے اور کچھ نہیں تو خالق کے مقابلے میں مخلوق ہونا ہی کمی ہے۔ تاہم تقدس کی صفت کے حوصلے کے لئے کہ جس قدر بھی مقدر میں ہو سکے ضروری ہے کہ ہر قسم کی گندگی اور آلائش سے دور رہے۔ ہر قسم کی نجاست ظاہری و باطنی سے بچے ظاہری نجاست سے بچنے کے لئے طہارت کے ظاہری اصول و ضوابط ہیں جب کہ باطنی نجاست 'غیبت' بدگوئی، بد اخلاقی، برائی کی رغبت اور دیگر گناہوں سے بچنے کے لئے نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ و رسیحات وغیرہ ہیں۔ اگر کسی شخص کا ظاہر تو صاف و پاکیزہ ہے مگر باطن پاکیزہ نہیں یعنی اس کے اخلاق اچھے نہیں تو اس کی ظاہری طہارت و پاکیزگی بے کار ہے۔ ضروری ہے کہ ہمہ قسم طہارت و پاکیزگی اور تقدس کے حصول کی کوشش کی جائے۔ انسان تقدس عملی اس وقت حاصل کر سکتا ہے جب محسوسات اور مشتملات سے اپنے علم کو بالاتر بنائے۔ اس علم کا دلدادہ و شیدائی بنے کہ جب اس کے حواس سلب کر لئے جائیں اور قوت تخیل پر بھی زوال آجائے تب بھی اس کا رشتہ عشق علمی علوم الہیہ ازلیہ ابدیہ کے ساتھ وابستہ رہے۔ ارادہ کی پاکیزگی یہ ہے کہ کھانے، پینے، پہننے، نکاح کرنے وغیرہ خواہشات انسانی سے بالاتر ہو جائے۔ سوائے اللہ تعالیٰ کے اور اس کی کوئی مراد نہ ہو سوائے محبت الہی کے اور کسی چیز میں لذت نہ آئے۔ اللہ تعالیٰ کے قرب کے سوا اور کسی چیز سے راحت نہ ہو۔ (غزالی)

## اورادو و وظائف

شوق عبادت پیدا ہو: جو شخص جمعہ کے بعد روٹی پر یہ الفاظ لکھ کر کھائے تو اس کے دل میں شوق عبادت پیدا ہوا اور

اللہ تعالیٰ اسے آفات سے محفوظ رکھے۔ کلمات یہ ہیں:  
سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ۔

امراض روحانی سے نجات: جو شخص زوال کے وقت اس اسم پاک "القدوس" کی تلاوت پر مداومت کرے اور ایک سو ستر بار پڑھے اس کا دل امراض و عادات قبیحہ یعنی حسد، زنا، چوری، شراب، خوری، کینہ، حرص، خود غرضی اور ریا کاری وغیرہ سے پاک ہوگا۔

اگر دشمن کا خوف ہو تو اس اسم مبارک کی کثرت سے تلاوت کرے اللہ تعالیٰ اسے دشمن سے محفوظ رکھے گا۔ اگر کسی مضمی چیز پر تین سو انیس بار پڑھ کر کسی کو کھلائے تو وہ دوست ہو جائے اگر مسافر سفر میں اس کی تلاوت کرے تو عاجز و دور ماندہ نہ ہو۔

اگر کوئی جمعہ کی نماز کے بعد روٹی کے سات ٹکڑوں پر اسم پاک "سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ" لکھ کر کھائے فرشتہ صفت ہو۔ (جو اہر صفت) غنائے ظاہری و باطنی:

اگر ان اسماء کے حروف کی تعداد جو ۲۲ ہے ہر حرف کے بدلے ایک ہزار یعنی کل بائیس ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے تو کسی کے سامنے دست سوال دراز کرنے کی نوبت انشاء اللہ نہ آئے گی۔ اس کی زکوٰۃ بائیس ہزار مرتبہ روزانہ کے حساب سے چالیس دن میں ادا ہوگی اس کے بعد عمل کو قائم رکھنے کے لئے (۱۷۰) ایک سو ستر مرتبہ روزانہ پڑھے جو کہ اسم پاک "قدوس" کے قمری اعداد ہیں۔ زکوٰۃ کی ادائیگی کے دوران کامل طہارت کا خیال رکھے۔

اسمائے جبروت:

یہ اسم پاک اسمائے جبروت میں سے ہے۔

یا قدوس تقدست بالقدس والقدس فی

قدس قدسک یا قدوس

اگر حسب ضابطہ کمال طہارت کے ساتھ اس کا بکثرت ورد کیا جائے تو اس اسم پاک کے تمام انوارات سے مستفید ہو۔ جو ریاضت کرنے والا ہی جان سکتا ہے۔

اولاد پاک باطن و نیک خصلت ہو:

جب استقر ارحل ہو اور اس حمل کا علم ہو جائے تو بچہ کے پیدا ہونے تک روزانہ اکتالیس مرتبہ یا قدوس پانی وغیرہ پر دم کر کے حائل کو پلایا جائے انشاء اللہ بچہ نہایت با اخلاق و پاک باطن اور والدین کا تابع فرمان پیدا ہوگا۔ عمر بھر والدین کی نافرمانی اور ایذا رسانی کو پسند نہ کرے گا۔

امراض خبیثہ سے تحفظ:

اگر کوئی شخص روزانہ فجر اور مغرب کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ یا مالک یا قدوس پڑھ لیا کرے تو عمر بھر کبھی کسی گندے مرض جیسے بواسیر، نواسیر، آتشک وغیرہ میں مبتلا نہ ہوگا۔ کبھی اس کے پردے کی جگہ کوئی زخم یا بیماری نہ ہوگی اور کبھی اس کو شرم و دیا کی جگہ کسی غیر کو دکھانے کی ضرورت نہ ہوگی۔ انشاء اللہ

عزت و ملک کا مالک ہو:

اگر کوئی شخص روزانہ بعد از عشاء ایک ہزار دفعہ یا مالک یا قدوس اندھیرے میں پڑھے گا۔ اگر صاحب ملک ہو اس کا ملک قائم رہے اور عہدہ و ملازمت برقرار رہے۔ اس میں عزت پائے حاکم بالا دست، ہمیشہ نظر عنایت رکھیں اگر کوئی اس کا دشمن چنلی کھائے وہ خود ذلیل ہو یا جلد مر جائے لیکن اس وظیفہ کے پڑھنے والے کی ہمیشہ عزت زیادہ ہو۔

سفر میں تحفظ جان و مال:

اگر کسی مسافر کو دوران سفر جان و مال کا خطرہ ہو یا مسافر تھک جائے تو جس قدر جلد ہو سکے وہ یا مالک یا قدوس پڑھے انشاء اللہ خوف ہوگا و دفع ہو جائے گا اور با امن منزل مقصود تک پہنچ جائے گا۔

حفاظت از آفات:

بعد نماز جمعہ کے ۱۸۵ بار سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ کہہ کر پھر ایک روٹی پر لکھ کر جو شخص کھائے تمام آفات سے محفوظ رہے اور توفیق عبادت ہو۔ (تھانوی)

بقیہ ڈپریشن کا روحانی اور سائنسی علاج:

پھر ایک دن خبر آتی ہے کہ اس شخص نے حالات سے تنگ آ کر خودکشی کر لی ہے۔ اب سب دوست رشتہ دار پہنچ جاتے ہیں۔ لیکن کیا فائدہ۔ اپنے ارد گرد دیکھے کوئی شخص آپ کی توجہ کا منتظر ہے۔ "جس نے ایک شخص کی جان بچائی اس نے گویا پوری انسانیت کی جان بچائی" (الحديث)

کیا خودکشی کرنے والوں کے رشتہ دار اور دوست نہیں ہوتے وہ زندگی میں ان کی مدد کیوں نہیں کرتے؟ خودکشی کے بعد وہ سب اکٹھے ہو جاتے ہیں اور جو باتوں و رسوم کے نام پر اس خاندان کی باقی ماندہ جمع پونجی بھی کھا جاتے ہیں اور اس خاندان کو ازلی ڈپریشن میں ڈال کر خود بھرے غائب ہو جاتے ہیں۔ کیا ان رسوم کے نام پر تیسوں کا مال کھانا جائز ہے؟

## جنات سے سچی ملاقاتیں

فارین: آپ کا لکھی گئی کہیں پر اسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے یہ ہر باتیں ہوں ایک ایک ہم خود سنوا لیں گے۔

میری اہلیہ میں مافوق الفطرت اثرات اور غیر مرئی باتیں محسوس کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہے۔ یہی کیفیت میری والدہ کی بھی تھی۔ مجھے تو یہ کوئی خاندانی خوبی معلوم ہوتی ہے۔ میری ماں کو پورا یقین تھا کہ وہ کسی بھی مکان کو فاصلے سے دیکھ کر بتا سکتی ہے کہ وہ بدروحوں کا مسکن ہے یا نہیں خارج از حواس اور اک کے معاملے میں میری والدہ کی قوت بہت تیز تھی۔ جب ان کا قیام ہمارے ساتھ تھا تو مجھے دوبارہ وہ اس کا تجربہ ہوا۔ ایک بار میرے پاس رہنے کیلئے احمد آباد آئیں تو انہوں نے اپنے پردوں کی زینت نامی ایک لڑکی کا قصہ سنایا۔ اس لڑکی نے ایک آورہ شخص سے شادی کر لی تھی لیکن بعد میں اسے پچھتاوے کے سوا کچھ ہاتھ نہ آیا۔ وہ شخص لڑکی کو جیسی ازیت پہنچانے کے علاوہ اکثر ویسٹر مارٹ پیاز ہوتا۔ جب میری والدہ ہمارے ہاں آئیں تو ایک روز صبح بیدار ہونے پر خاصہ پریشان لگیں میں ان کی خیر و عافیت دریافت کرنے ان کے کمرے میں گیا تو انہوں نے مجھے اپنے پاس بٹھالیا اور کہنے لگیں:

”رات میں نے بڑا بھیا یک خواب دیکھا، جیسے زینت نے خود کشی کر لی ہے اور میں چیخ رہی ہوں میں اس قدر چیخ کر میری آنکھ کھل گئی اور بڑی مشکل سے مجھے دوبارہ نیند آئی۔“

تین دن بعد مدد اس سے میری بہن کا خط آیا جس کے آخر میں انہوں نے ہمیں زینت کی خود کشی کی خبر دی تھی۔ اس نے سونے سے پہلے زہر کھالیا تھا اور وہ نیند ہی میں مر گئی۔ جب ہم نے اس کی موت کی تاریخ واردات کو اپنی والدہ کے خواب سے ملایا تو ان میں حیران کن حد تک مطابقت تھی۔ اس سے زیادہ دلچسپ واقعہ 1960ء کی ابتداء میں اس وقت پیش آیا جب میں پالن پور کا کلکٹر تھا۔ میرے بیٹے جعفر کی عمر اس وقت ایک سال سے بھی کم تھی اور میری والدہ ہم لوگوں کے ہمراہ ایک پرانے بنگلے میں مقیم تھیں۔ اس بنگلے کی عمارت بے ڈھنگے طریقے سے دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی۔ بڑا حصہ قدیم تھا جو تقریباً سو سال پہلے تعمیر ہوا تھا اس کی دیواریں اینٹ اور گارے سے بنی تھیں لیکن اس کی چھت اور فرش قیمتی لکڑی سے مزین تھے۔ اس حصے میں دس بارہ رہائشی کمرے تھے۔ ملاقاتیوں کو بٹھانے اور ان کی ضیافت کے لئے بھی بڑے بڑے کمرے تھے ضیافت والے کمرے میں اتنی بڑی میز تھی کہ اس کے گرد چائیس آدمی بیٹھ سکتے تھے۔ یہ عمارت برطانوی ڈپٹی کمشنر کی خدمت پر تھی نظر رکھ کر بنائی گئی تھی جو برطانوی عروج کا نمائندہ سمجھا جاتا تھا۔ وہ شاید تقارب کے مواقع پر نوابوں، راجاؤں اور سرداروں کو مغللوں میں مدعو کرتا تھا۔

بنگلے کے تمام کمروں میں آتش دان بنے ہوئے تھے کیونکہ ریجنستان کے قریب ہونے کی وجہ سے سردیوں کے موسم میں پالن پور ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں دھوپ

زہر لے سانبوں کا مسکن بن جاتی ہیں چنانچہ میں نے ملازموں سے کہہ کر اس جگہ کی صفائی کروادی۔ جب جھاڑیاں ہٹائی گئیں تو وہاں کچھ چھوٹی چھوٹی قبریں نظر آئیں۔ سنگ مرمر کی تھیں ہوتی ان قبروں پر اسی پتھر کی تختیاں لگی ہوئی تھیں۔ میں نے سوچا شاید وہاں بچے دفن ہوئے لیکن جب قریب جا کر دیکھا تو اس قسم کی تحریریں نظر آئیں:

”پیارے شکاری کے مومھی کی یادگار۔ موت کی تاریخ 5 جون 1892ء“

”یہاں ہمارا پیارا گولڈی لینا ہوا ہے۔ ہم اس کیلئے سکون کی دعا کرتے ہیں 2 ستمبر 1906ء وغیرہ وغیرہ۔ یہ کتے ان انگریزوں کی محبت پوری دنیا میں مشہور ہے۔ لیکن یہ کتے آرام سے نہ رہے اور کبھی کبھار راتوں کو بھونک بھونک کر میری والدہ کی نیند خراب کرتے رہے۔ تاہم اس کے بعد جو واقعہ پیش آیا اس کے سامنے کتے والا واقعہ معمولی سی کہانی محسوس ہوتا ہے۔ یہ واقعہ اس وقت پیش آیا جب ہم سرکاری دورے پر سوہری گئے۔ اپنی والدہ بیوی اور نوزائیدہ بچے کو اتنے بڑے گھر میں تنہا چھوڑنے کے بجائے میں انہیں بھی دوروں پر اپنے ساتھ لے جاتا تھا۔ سوہری کے ڈاک بنگلے پہنچ گئے۔ شام ڈھل چکی تھی۔ ابھی ہم ڈاک بنگلے کے احاطے میں داخل بھی نہیں ہوئے تھے۔ کہ میری والدہ کی نظر لمبے لمبے درختوں پر پڑی جن چوگاؤں میں بھیرا کرنے آ رہی تھیں انہیں دیکھتے ہی والدہ نے اعلان کر دیا کہ یہ ڈاک بنگلہ بھونکوں کا مسکن ہے۔ وہ اس بنگلے میں رات گزارنے سے بچنا چاہتی تھیں انہوں نے پوچھا کہ کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ ہم کسی دوسری جگہ منتقل ہو جائیں؟

میں نے انہیں بتایا کہ مجھے اس تعلقے میں کچھ سرکاری کام ہے اور ایسی دوسری کوئی جگہ نہیں جہاں ہم لوگ ٹھہر سکیں۔ آخر بڑے تذبذب کے بعد وہ وہیں ٹھہرنے پر آمادہ ہو گئیں۔ اس ڈاک بنگلے میں تین تین کمروں کے قطعے تھے۔ بہتر کنارے پر دو دو خواب گاہیں اور ان کے درمیان کھانے کا کمرہ جس کے پیچھے باورچی خانہ تھا میری والدہ نے کنارے والے کمرے میں سونے سے انکار کر دیا کیونکہ اس طرح ہمارے درمیان ایک اور کمرہ پڑا اور فاصلہ بہت ہو جاتا میں نے ”بچی“ یعنی پورے گھر ان کو بلوایا اور والدہ کا بستر کنارے والے کمرے سے نکھار کر کھانے کے کمرے میں لگوادیا۔ ”بچی“ ایک عجیب لفظ ہے پرانے ڈاک بنگلوں کے گھرانوں کیلئے اس کا استعمال عام ہے یہ لفظ جاگیردارانہ دور کی باقیات میں سے ہے جب اس قسم کی ڈاک بنگلے شکاریوں کے ٹھہرنے کیلئے استعمال کئے جاتے تھے۔ بچی دارمصل وہ شخص ہوتا ہے جو چیتوں کو ان کے چپ (نشان قدم) کی مدد سے ڈونڈتا ہے لیکن بعد میں ڈاک بنگلے کے گھرانہ کو بھی اسی نام سے پکارا جانے لگا۔ ہم اس رات کھانا کھانے کے بعد جلد سونے چلے گئے کچھ دیر تک ہم نے باتیں کیں اور پھر سو گئے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 17)

سے بچانے کیلئے کمروں کی چھتیں خاصی اونچی رکھی گئی تھیں۔ ان چھتوں سے قدیم انداز کے عکسے لٹکے ہوئے تھے جو تقریباً دس فٹ لمبے یعنی امریکی پینٹش کے مطابق تھے۔ ان کی رسیاں چربیوں کے ذریعے باہر جاتی تھیں جہاں بنگلے کی ایک جانب چھوٹا سا برآمدہ تھا جس کی چھت ڈھلوان رخ پر تھی۔ وہ برساتی کا کام بھی دیتی تھی۔ چونکہ برساتی سے ملاقاتی کمرے تک ایک ڈھلوان راستہ بنا ہوا تھا لہذا ہمارا جاؤں کی کاریں براہ راست ملاقاتی کمرے تک جاسکتی تھیں ہم اس بارہ درمی کو اپنی پرانی جیب کھڑی کرنے کیلئے استعمال کرتے جو اس بڑے گھر میں تنہا اور اداس نظر آتی خواب گاہوں میں وسیع عریض الماریاں بنی ہوئی تھیں جن میں زمانہ قدیم میں انگریز افسروں اور ان کی بیویوں کے لباس لٹکائے جاتے ہوں گے۔ بنگلے کا چھوٹا حصہ غالباً نہیں چالیس سال پیش بنایا گیا تھا۔ اس کی پہلی منزل پر تین بڑے اور دو چھوٹے کمرے اور بہت سے برآمدے تھے چونکہ میرا خاندان میرے علاوہ صرف میری بیوی اور والدہ پر مشتمل تھا لہذا ہمارے لئے پہلی منزل کے کمرے کافی تھے ہم نے ایک چھوٹے کمرے کو باورچی خانے اور ایک برآمدے کو کھانے کے کمرے میں تبدیل کر لیا۔ بنگلے کا بڑا حصہ ہم صرف اس وقت استعمال کرتے جب ہمارے ہاں کچھ مہمان ٹھہرنے کیلئے آتے بنگلے میں ایک پختہ ٹینس کورٹ بھی تھا کبھی کبھار نواب پالن پور، نواب راہمن پور، شہر کے کچھ قائدین اور سپرنٹنڈنٹ پولیس آجاتے چائے پیتے تھے اس بنگلے میں کئی باغ بھی تھے لیکن پانی کی کمی کی وجہ سے انہیں سرسبز حالت میں رکھنا دشوار تھا۔ عجیب بات یہ کہ ان باغوں میں بارہ تیرہ بڑے بڑے کھجورے بھی تھے۔ وہ بڑے صحت مند تھے حالانکہ ضعیف ہو چکے تھے۔ بنگلے کی حالت دیکھتے ہوئے یہ تعجب کی بات نہیں کہ میری والدہ کو محسوس ہوا کہ وہ مکان بدروحوں کا مسکن ہے۔ انہیں بڑے حصے کے عقب سے آدھی رات کے وقت کتوں کے بھونکنے کی آوازیں سنائی دیتی تھیں ان آوازوں سے ان کی نیند ٹوٹ جاتی۔ ابھی تیسری ہی رات تھی کہ انہوں نے مجھے جگا دیا۔ میں نے باگنی پر کھڑے ہو کر چونک کر آواز دی اور اس سے کہا کہ وہ ان کتوں کا کچھ علاج کرے۔ اس نے ایک چکر لگایا اور واپس آکر بتایا کہ وہاں تو کوئی کتا نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ خود میں نے بھی کتے کے بھونکنے کی آواز نہیں سنی لہذا والدہ کو تسلی دیتے ہوئے کہا کہ وہ گیدڑوں کے چیخنے کی آوازیں ہوں گی لیکن وہ مطمئن نہیں ہوئیں۔

چند دن بعد میں نے بڑے مکان کے عقبی حصے پر غور کیا۔ ادھر جھاڑ جھاڑ پیدا ہو گیا تھا۔ ظاہر ہے ایسی جگہیں

”اپنے گھروں میں کچھ ناز کا حصہ ادا کروان کو قبرستان نہ بناؤ۔“ (کنوز الحقائق)

ماہنامہ ”جغرافیہ“ لاہور نومبر 2006



# بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

(بقیہ: مخفی توانائی) اس پر قابو پایا جائے تو یہ توانائی ضائع نہیں ہوتی۔

ایسے لحاظ بھی آتے ہیں کہ غصہ پاگل پن کی حدود میں داخل ہو جاتا ہے۔ ایسا اسی وقت ہوتا ہے جب ہم غصے پر قابو پانے کی شعوری کوشش نہ کریں۔ غصے کی شدت میں آپ زیادہ سے زیادہ مصروف عمل ہو جاتے ہیں اور ہر جوش انداز میں مقصد حاصل کرنے کیلئے جدوجہد کرتے ہیں۔ مقصد کا تعین ہی دراصل تخریب یا تفریق کی طرف لے جاتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے کہ ہم اپنی اس توانائی کی درست سمت مقرر کر دیں۔ اب تک کے تجربات اور تحقیقات کا حاصل یہ ہے کہ زندگی کے بارے میں مثبت انداز نظر رکھنے والے لوگ ان لوگوں کے مقابلے میں جو منفی فکر رکھتے ہیں، بہت کم عوارض اور مشکلات سے دوچار ہوتے ہیں۔ یہ لوگ زیادہ توانا ہوتے ہیں۔ باہرین مثبت رویوں پر زور دیتے ہیں۔ غیر فعال منفی رویے رکھنے والوں کے لئے ان کا کہنا ہے کہ انہیں نظر انداز کر دیا جائے۔ جو لوگ زندگی میں کارہائے نمایاں انجام دیتے ہیں، بچپن ہی سے مثبت رویوں پر یقین رکھتے ہیں ان کی ذہنی سطح بلند ہوتی ہے۔ اس کی اصل وجہ اپنے اندر کی توانائی کو تسخیر کرنا ہے۔

یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ توانائی کا ذخیرہ نہیں کیا جاسکتا۔ توانائی کی تعمیر اسی صورت میں ممکن ہے کہ اسے تصرف میں لایا جاتا رہے۔ آرام و سکون کسی بھی منصوبہ عمل کا حصہ ہے لیکن راست اور مثبت سعی عمل کے بغیر آرام بھی آپ کو پست ہمت بنا سکتا ہے۔

بہت زیادہ دباؤ اور بے صبری بھی ہماری بے مصرف توانائی کو غیر موثر بنا سکتی ہے۔ ہم میں سے ہر شخص کے پاس تعمیری و تخلیقی کام کے لئے توانائی موجود ہے۔ ہر شخص اپنی سعی و کوشش سے توانائی میں اضافہ کر سکتا ہے۔

## طاقتی

ماہوس از دوامی زندگی کے لئے۔ ہا لا علاج حضرات کی جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ہا صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ہا صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ الیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ہا طاقتی کے سائیڈ الیکٹ نہیں۔ ہا اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ہا کمر کے درد اور پٹھوں کے کھجڑ اور پریشان لوگوں کیلئے لا جواب۔ ہا ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ہا معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کیلئے۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لغاتہ بھیج کر خواہش طاقتی مفت حاصل کریں۔ (قیمت 930 روپے علاوہ ڈاک فرج)

کر کے پی لیں۔ ایک سے دو گلاس پینے سے آپ خود کو بہت بہتر محسوس کریں گے۔

بالوں کو صحت مند بنانے کے لئے لوہی کو چھیل کر کدو کش کر لیں پھر ایک کڑہائی میں سرسوں کا تیل گرم کریں، تیل گرم ہو جائے تو اس میں کدو کش کی ہوئی لوہی ڈال دیں اور تیز آگ پر ہلکا سا ہارباؤن ہونے پر چولہا بند کر دیں اور ٹھنڈا ہو جائے تو کسی چھلنی سے چھان کر کسی بوتل میں ڈال دیں اور حسب ضرورت استعمال کرتی رہیں۔ بال خوبصورت ٹھنڈے اور صحت مند ہو جائیں گے۔

پائے کی بدبو سے نجات:

لوگ پائے کی بدبو کی وجہ سے اسے پکانے سے گھبراتے ہیں۔ لیکن اگر پائے گلائے وقت اس میں تھوڑا سا سفید زیرہ دار چینی اور لوہی ڈال دی جائیں تو گھر میں ناگوار مہک نہیں آئے گی اور پائے بھی مزید اتریں گے۔

سر کی خشکی:

چند قطرے کے چوں کو ابال کر اس کے پانی سے سردھونے سے سر کی خشکی ختم ہو جاتی ہے۔

رف اور خشک جلد کیلئے:

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے لیموں کا رس اور چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں۔ اس آمیزے کو اپنے چہرے پر اس وقت تک لگا رہنے دیں جب تک کہ خشک نہ ہو جائے یعنی جب تانہ محسوس ہونے لگے تو ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

چہرے کی دلکشی میں اضافے کیلئے:

ایک چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ کھیرے کا رس اور ایک چمچ گاجر کا رس لیں۔ تینوں کو آپس میں ملا لیں اور چہرے پر لگائیں چندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل چہرے کی دلکشی میں اضافے کا سبب بنے گا۔

سر کی جوڑوں کے خاتمے کیلئے:

دو چمچ لیموں کا رس لیں اور اس کے ہم مقدار اورک کا رس ملا لیں۔ یہ آمیزہ ہلکا ہلکا اپنے سر کی کھال پر لیں۔ یاد رکھیں عمل رات کو کریں اور سر کو کسی ملامت کپڑے سے باندھ لیں۔ صبح سر کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ انشاء اللہ جوڑوں سے نجات مل جائے گی۔

دانتوں کی چمک:

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے دانت صاف اور چمکدار رہیں تو ہفتہ میں ایک دفعہ لیموں کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر اپنے دانت صاف کریں۔

گھریلو نسخے:

(۱) اگر آپ کو ذیابیطس کا مرض ہے تو خلغم کا استعمال کریں اس کے مریض کیلئے یہ بہت مفید ہے قبض کشا بھی ہے جن لوگوں میں چوڑے کی کمی ہو اور ہڈیوں دانتوں اور پٹھوں میں نقص ہو ان کو بھی خلغم زیادہ سے زیادہ کھانا چاہئے۔

(۲) گاجر بکثرت کھانے سے خون صاف پیدا ہوتا ہے۔ یہ متوی بصر ہے اس کے کھانے سے بصارت ہوتی ہے۔ بادی و بلغمی بیماریوں خرابی خون دل کی دھڑکن پتھری اور یرقان کیلئے بہت مفید ہیں گاجر متوی دل معدہ اور مفرج و طہین ہیں قبض کشا و بواسیر و سکر ہی کیلئے مفید ہیں گاجر کا حلوہ درد کو اور ضعف گردہ کے لئے مجرب ہے دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت بھی گاجر کرتی ہے۔

(۳) نماز کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت برقی ہے دانتوں کی حفاظت کرتا ہے، کھانسی، نزلہ، زکام میں اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔

(۴) پیچہ درد کے مریضوں کیلئے بہت مفید چیز مڑ ہے پیچس کے مریض اسے استعمال نہ کریں۔

(۵) پھول گو بھی، سرد خشک پیٹاب آدرا اور دیر ہضم ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے، معدے کو طاقت بخشی ہے بند گو بھی بھی قبض کشا ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتی ہے۔ ذیابیطس کے لئے مفید ہے۔

(۶) لہسن دل و دماغ اور جسم کو قوت عطا کرتا ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ اور مضر صحت جراثیم ہلاک کرنے کی قوت برہاتا ہے اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ گھبراتا ہے خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے آنکھوں کو طاقت دیتا ہے فانی بقوہ دم کھانسی، دل کی کمزوری، سردی کے سردرد، جوڑوں کے درد، پیچہ درد کے زخم، جب دق میں لہسن کے چار پانچ ٹکڑے کا کٹ کر شہد یا گھنڈ کیساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔

الٹی اور قے سے نجات:

اگر کسی کو الٹی یا قے ہو رہی ہو تو اس کیلئے پودینے کے چھ یا سات پتے اور درمیانی سائز کی پیاز کو چوتھائی حصہ لے کر ایک ملل کے کپڑے میں باندھ کر بے سے کچل کر اس کا ایک چمچ رس نکال لیں اور مریض کو پلائیں۔ اس کے پلانے سے الٹی اور قے بند ہو جائیگی۔

کمزوری یا تھکن:

اگر کسی کو کمزوری یا تھکن محسوس ہو رہی ہو تو ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ چینی اور چوتھائی چائے کا نمک حل



## بلندیوں اور کمال تک پہنچنے والے نوجوانوں کیلئے راہنما اصول

### اندازے اور اصول

ذیل میں چند ایسے بیانات دیے گئے ہیں جو کئی برس پیشتر مختلف شعبوں کے ماہرین نے جاری کئے تھے۔ کسی دور میں انہیں درست سمجھا جاتا تھا جبکہ اب یہ مکمل طور پر احتقان دکھائی دیتے ہیں۔

### ہر دور کے 10 احتقانی اقوال

- (10) کمپیوٹر کسی گھر کی ضرورت نہیں۔ کیلئے اوسن (باقی صدر ڈیجیٹل ایکو پینٹ کارپوریشن) 1977۔
- (9) ہوائی جہاز دلچسپ کھلونے ہیں تاہم فوجی نقطہ نگاہ سے ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ مارشل فرڈیننڈ فوش (سپریم کمانڈر اتحادی افواج) پہلی جنگ عظیم) 1911
- (8) مستقبل میں ہونے والی تمام تر سائنسی ترقی کے باوجود انسان چاند پر نہیں پہنچ سکتا۔ ڈاکٹر لی ڈی فورسٹ (بانی ریڈیو) 1967
- (7) ٹیلی ویژن عوام میں مقبولیت حاصل نہیں کر پائے گا اور لوگ اس سے جلد اکتا جائیں گے۔ ڈیریل رینکونک (سربراہ فاکس فلم کمپنی) 1946

- (6) اکثر لوگوں کے لئے تباہی کا استعمال مفید ہے۔ ڈاکٹر ایان سیکڈ وولڈ (معروف امریکی سرجن) 1969
  - (5) ٹیلیفون میں متعدد خامیاں ہیں اور یہ ہمارے کسی کام کا نہیں۔ امریکی ڈیسٹرن یونین کا داخلی میسج) 1876
  - (4) گنہگار کی آواز کوئی پسند نہیں کرے گا۔ (ڈیکارڈ کارڈز) 1962
  - (3) زمین کا نجات کا مرکز ہے۔ پتولی (عظیم مصری ماہر فلکیات) دوسری صدی عیسوی۔
  - (2) آج کوئی اہم بات نہ ہوگی۔ جارج سوم (برطانوی بادشاہ) 1976
  - (1) ہر شے جو ایجاد کی جاسکتی تھی ایجاد ہو چکی ہے۔ چارلس ڈیول (امریکی کمپنیز برائے پینٹ) 1899
- یہ اقوال پڑھنے کے بعد چند ایسی باتوں پر بھی غور کریں جو آپ جیسے نوجوانوں کے نہیں اور آپ نے یہ پہلے بھی سن رکھی ہوں گی۔ یہ باتیں مذکورہ بالا تمام بیانات جیسی متضاد ہیں مثلاً "ہمارے خاندان میں کوئی شخص کبھی کالج نہیں گیا اور ایسا سوچنا میری بیوقوفی ہوگی۔"

"کوئی فائدہ نہیں اور میرا سوتیلا والد اکٹھے نہیں رہ سکتے" ہم ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہیں وہ بے حد خوبصورت ہے میں شرطیہ کہتا ہوں کہ وہ ورزش کرتی ہوگی۔"

"مجھے لوگوں سے متعارف ہونے بغیر ترقی کرنا ممکن نہیں۔"

"میں دہلا ہوں؟ اسے کہی چکا نہ بات کر رہے ہو"

میرے خاندان میں تو سبھی مومن ہیں۔"

"یہاں اچھی نوکری ملنا ممکن نہیں کیونکہ کوئی شخص نو عمر کو ملازمت نہیں دینا چاہتا۔"

اندازے کے مطابق آپ کی بہن خوفزدہ رہتی ہے تو اپنے اس اندازے کی تصدیق کے لئے آپ ثبوت تلاش کریں گے۔ بالفرض ایسا کوئی ثبوت مل جائے تو آپ کے خیال میں وہ ہمیشہ خوفزدہ قرار پائے گی۔ دوسری جانب اگر آپ خود کو خوبصورت سمجھتے ہیں تو یہ خیال آپ کے ہر عمل میں خوبصورتی پیدا کر دے گا۔ کرسی نامی ایک لڑکی نے مجھے بتایا کہ اسے پہاڑوں کی خوبصورتی بے حد پسند ہے۔ ایک روز وہ ڈاکٹر کے پاس اپنی نظر چیک کرانے گئی تو یہ جان کر حیران رہ گئی کہ اس کی نظر بے حد لزور ہے۔ اس انکشاف کے بعد اس نے نئی عینک لگو لی جس کی مدد سے اسے ہر شے واضح دکھائی دینے لگی کرسی کے مطابق نئی عینک لگانے کے بعد اس نے پہاڑوں درختوں اور مرکز کنارے لگے نشانات کو دیکھا تو وہ اسے پہلے سے زیادہ خوبصورت اور جاذب نظر دکھائی دینے لگی اس نے بتایا کہ مجھے پہلے بالکل اندازہ نہ تھا کہ میری نظر اس قدر لزور ہو چکی ہے۔ بالکل اسی طرح ہم اکثر اپنے بارے میں غلط اندازے لگاتے ہیں اور اپنی صلاحیتوں کا بخوبی اندازہ نہیں کر پاتے ہم نے اپنے دوسرے لوگوں اور عمومی زندگی کے بارے میں مختلف اندازے قائم کر رکھے ہیں۔

ذرا دیکھئے مندرجہ بالا بیانات کی دونوں فہرستوں میں کون سی باتیں مشترک ہیں؟ پہلی تو یہ کہ یہ تمام باتیں کچھ عموماً کے اندازوں سے متعلق ہیں دوسری بات یہ کہ تمام بیانات غلط اور نامکمل ہیں اگرچہ ان کے خالق انہیں درست سمجھتے تھے۔

اور ان سے ملتا جلتا لفظ "اندازہ" ہے۔ اندازہ ایک ایسا راستہ ہے جس کے ذریعے آپ کسی شے کو دیکھتے ہیں اس کے بارے میں اپنی رائے قائم کرتے ہیں یا اس پر یقین کر لیتے ہیں۔ اندازے عینک کی مانند ہوتے ہیں۔ جب آپ اپنے یازندگی کے بارے میں غلط اندازہ لگاتے ہیں تو اسے اپنی عینک پہننے سے تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ اسلئے عدسوں سے آپ کو کوئی شے اپنی اصل حالت میں دکھائی نہ دے گی مثلاً اگر آپ خود کو خاموش طبع خیال کرتے ہیں تو اس بارے میں پختہ خیال آپ کو خاموش طبع بنا دے گا اگر آپ کے

ماہنامہ عبقری  
سے دوستی کیجئے

اہم اعلان

انوکھے روحانی روگ اور اعلیٰ  
جسمانی بیماریوں سے چھٹکارے کیلئے

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ ماہنامہ "عبقری" خاص نمبر شائع کرے گا۔

"کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات نمبر"

خاص نمبر میں کیا ہوگا: امام کعبہ کا جادو اور سفلی علوم کے رد میں سلسل مشاہدات اور تجربات کے بعد ایک

تحقیقی مقالہ اور مکمل مسنون علاج کا لے جادو کی تاریخ ایک انگریز محقق کے چشم کشا انکشافات کا لے جادو کی شرعی حیثیت اور محدثین اور علماء کے مشاہدات کا تجربہ کار اور عمر بھر کی کاوشوں سے حاصل کرنے والوں کے تجویز جن سے کالے جادو اور کالی دنیا جنات سے نجات مل سکے غیر شرعی اعمال سے مکمل تحفظ حتیٰ کہ غیر شرعی اعمال کا رد پیشہ ور کاہنوں اور جادو گروں کے لیے نئی تلوار ایسے وظائف اور عملیات جو گھر بیٹھے نہایت آسانی سے کیئے جائیں کالی دیوی اور کالے متروک حقیقت اور انکشافاتی مسنون علاج قرآن کا کمال کالے جادو کا زوال پریشانیوں میں اچھے پریشان لوگوں کی حقیقی تسلی اور توجہ کا یقینی علاج درد کی ٹھوکریں کھانے والوں اور بے کنارہ کشی کے سواروں کے لیے بغیر کوشش کے مختصر وظائف و عملیات جو لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں اور اب جیب میں بھٹی کوڑی نہیں اور پریشان ہیں ان کی تسلی کے لیے یہ خاص نمبر وہ لوگ جو علاج روحانی امراض یا جادو کی وجہ سے کاروباری یا گھریلو مشکلات میں مبتلا ہیں انہیں یہ خاص نمبر ضرور پڑھنا چاہیئے ایسے لوگ جو بندش اور کالے جادو کی وجہ سے بے اولاد دی کا شکار ہیں وہ جو نظر بد یا جادو کی وجہ سے اولاد کی نافرمانی اور سرکشی سے پریشان ہیں حل عبقری خاص نمبر میں پڑھیں گھر بھر بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہے اور بیماریوں نے ذریعے ڈالے ہوئے ہیں ایک مشکل سے نکلے ہیں دوسری میں پھنس جاتے ہیں حتیٰ کہ کسی طرح نجات کا راستہ نظر نہیں آتا۔ مایوس نہ ہوں عبقری خاص نمبر پڑھیں گھر میں خون کے جھینڈے، آوازیں، ڈرنا، خوف اور دھماکے یہ سب کالی دنیا اور کالے جادو سے ہو تو علاج عبقری ہے ہر شے کی بندش یا پھر منزل کے قریب پہنچ کر درد ہو جانا اعمال کی برکت سے ناممکن ہوگا انشاء اللہ تعالیٰ مالی مشکلات، قدم قدم پر رکاوٹیں، میاں بیوی کی ناچاقی اور گھر بھر بے سکونی اگر جادو سے ہو تو تحفہ عبقری خاص نمبر ضرور پڑھیں

خاص نمبر سالانہ خریداری کے لیے خصوصی رعایت: عام قیمت - 300/- سالانہ خریداروں کے لیے قیمت - 250/- ابھی سے اپنی کاپی رقم بھیج کر محفوظ کرانیں۔



# زیارت حبیب ﷺ اور محدثین کے ذاتی آزمودہ مشاہدات

(جلد نمبر 4)

## طب نبوی ہیر آکل

☆ 100 فیصد قدرتی نبوی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ۔

☆ چند دنوں میں بال گرنا بند۔

☆ مسلسل استعمال سے بالوں کے مسائل ہمیشہ کے لئے ختم

☆ طب نبوی ہیر آکل گھٹے سیاہ اور مضبوط بالوں کے لئے

☆ مستند علاج۔

☆ دماغ اور نظری کی طاقت میں بے مثال

☆ بالوں کو قدرتی سیاہ چمک دیتا ہے

☆ بچے بال اگاتا ہے

☆ فکلی سکری کا خاتمہ کرتا ہے

☆ ٹوٹے جھڑتے کنور بالوں کے لئے واحد سہارا

☆ بالوں کو لمبا اور ان کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے

☆ ٹینشن اور ڈپریشن کے ماردوں کے لئے پرسکون اور

☆ تازہ دم رہے گا فارمولہ طب نبوی ہیر آکل۔

قیمت: 300 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

## صرف پوشیدہ امراض میں مبتلا بہنوں کے نام:

خواتین کا عالمی مرض لیکور یا جب شروع ہو جاتا ہے تو پھر جسم آہستہ آہستہ گھٹتا ہے جوانی ذہنی ہے اور جسم کی کیفیت بدلتی ہے حتیٰ کہ صرف لیکور یا کی وجہ سے گھردوں کا سکون بے چینی اور گھریلو جھگڑوں میں بدل جاتی ہے کیونکہ لیکور یا یعنی سفید بد بودار پانی کی وجہ سے قوت برداشت ٹھنڈی اور بردباری ختم ہو کر غصہ میں بڑھ جاتا ہے پھر گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس لیکور یا کی وجہ سے بے اولادی، کمر و پنڈلیوں کا درد عام جسنانی کمزوری، سانس کا پھولنا، جسم کا ہر وقت دھکنے رہنا پھر کچھ عرصہ بعد جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ حسن و شباب ختم ہو جاتا ہے۔ چہرے پر داغ دھبے اور نشان پڑ جاتے ہیں۔ طبیعت بے ذوق، جسم ویران نہ کھانے کو دل نہ زندگی کی خوشی اور چڑچا پن ہر وقت سوار رہتا ہے۔

اگر بہنیں صرف لیکور یا اندرونی درم اور سوزش کا علاج کر لیں تو زندگی کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ پرانے سے پرانے لیکور یا اور سوزش درم کا موثر جڑی بوٹیوں سے علاج جس کا کوئی سائنس ایلیکٹ نہیں۔ اپنی غذاؤں میں مصنوعی بیکری اور مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے گریز کریں۔

ایک فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

قیمت 500 روپے علاوہ ڈاک خرچ

عدد ولا بعد لہا مدد۔ (شرح دلائل الخیرات)  
"شفاء القلوب" میں ہے کہ حضرت عبدالحق محدث دہلوی اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ ایک عاشق رسول اللہ ﷺ کے روضہ انور پر حاضر ہوا اور کئی رات دن درود پاک پڑھتا رہا جب رخصت ہونے لگا تو سید الا برار نبی آخر الزماں حضور ﷺ نے خواب میں آکر فرمایا چند روز اور رہو۔ تمہارے درود سے میرا دل خوش ہوتا ہے۔ شیخ محدث دہلوی فرماتے ہیں کہ جو شخص کثرت سے یہ درود پاک پڑھے گا حبیب خدا ﷺ اس سے خوش ہوں گے اور دیدار کرا لیں گے۔ درود پاک یہ ہے اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَوةً اَنْتَ لَهَا وَهَوَ لَهَا اَهْلٌ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔

حضرت امام ابوحنیفہؒ نے فرمایا کہ جو مسلمان اس درود شریف کو شب جمعہ بعد نماز عشاء ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر اسی جگہ سو جائے اور یہ تصور دل میں لئے ہوئے کہ حضور اقدس ﷺ کی مجلس مبارک میں بیٹھا ہوا ہوں اور آپ ﷺ کو دیکھ رہا ہوں۔ پس وہ آپ ﷺ کو خواب میں دیکھے گا۔ اس پر چند روز عمل ضروری ہے۔ اگر پہلی رات ہی کامیابی ہو جائے تو فہم اور نہ جاری رکھیں۔ درود شریف یہ ہے اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَعَلٰی آلِهِ وَاَصْحَابِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ اس پر تمام اولیاء عظام متفق ہیں۔ اس درود شریف کی برکت سے محبوب سبحانی حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے بھی خواب میں آنحضرت ﷺ کی زیارت کا شرف حاصل کیا۔ (سیرت النبی بعد از وصال النبی جلد دوم تحفہ قلندر علی افضل الصلوٰۃ) مفخر الاسلام کمالات عزیزیؒ کی کتابات یعقوبیؒ کتاب الصلوٰۃ والبشر

"عقل بیدار" میں حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ کی حضوری سے مشرف ہونے کے لئے یہ ترکیب ہے کہ جمعرات کو دو رکعت نماز ادا کرے اس طرح کہ ہر رکعت میں فاتحہ کے بعد پچیس مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اور سلام کے بعد ہزار مرتبہ یہ درود پڑھے اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ اور سو جائے انشاء اللہ تعالیٰ زیارت مرد کائنات ﷺ سے مشرف ہوگا۔ نیز منقول ہے کہ جو شخص جمعہ کے دن یہی درود شریف ہزار بار پڑھے گارات کو زیارت سے مشرف ہوگا اگر ایک دفعہ نہ ہو تو پانچ جمعہ تک متواتر کرے ضرور بالضرور زیارت سے مشرف ہوگا مجرب ہے پس حیف ہے اس مسلمان پر جو ایسی سعادت سے غفلت کرے یہ راہ جان کے پاؤں سے چل کر طے ہوتی ہے اور اس پر جان و مال اور دونوں جہان صدقے ہیں۔ (کمالات عزیزیؒ نقشب الارشاد ذوالسعید)

"جذب القلوب" میں ہے کہ جو شخص طہارت کے ساتھ اس درود پاک کو ہمیشہ کم از کم ۳۱۳ مرتبہ پڑھے گا تو انشاء اللہ خواب میں نبی کریم ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا درود پاک یہ ہے اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلِّمْ كَمَا تَحِبُّ وَتَرْضٰی لَكَ (شفاء القلوب مرزغ الحسان، کمالات عزیزی)

"افضل الصلوٰۃ علی سید السادات" میں علامہ امام یوسف بن اسماعیل مہبائیؒ لکھتے ہیں کہ حضرت حافظ حناویؒ نے روایت کی ہے کہ ایک مرد ملک شام سے آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرا باپ بوڑھا ہے اور آپ ﷺ کے پیارے دیدار کا پیاسا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اپنے والد سے کہنا کہ سات ہفتے تک یہ پڑھے تو وہ مجھے نیند میں دیکھے گا۔ درود پاک یہ ہے صَلِّی اللہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ۔ اس کے والد نے ایسا ہی کیا اور حضور پاک کے دیدار سے مشرف ہوا۔

☆ حافظ ابن قیمؒ اپنی کتاب "اؤکار مسنونہ" میں تحریر فرماتے ہیں کہ زیارت رسول اللہ ﷺ کیلئے ان کلمات کا ورد کرنا بہت سودمند ہے انشاء اللہ جلد مراد آئے گی وہ آیات یہ ہیں: اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ صَلَوةَکَ وَرَحْمَتَکَ وَبَرَکَاتِکَ عَلٰی سَيِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ وَاِمَامِ الْمُتَّقِیْنَ وَخَاتَمِ النَّبِیِّیْنَ مُحَمَّدٍ عَبْدَکَ وَرَسُولَکَ اِمَامِ الْخَیْرِ وَقَائِدِ الْخَیْرِ وَرَسُولِ الرَّحْمَةِ۔ اَللّٰهُمَّ بَعَثْهُ مَقَامًا یُقْبَلُ بِهِ الْاَوَّلُوْنَ۔ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی آلِ مُحَمَّدٍ کَمَا صَلَّیْتَ عَلٰی اِبرٰہِیْمَ وَ عَلٰی آلِ اِبرٰہِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مُّجِیْدٌ۔ اَللّٰهُمَّ بَارِکْ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی آلِ مُحَمَّدٍ کَمَا بَارَکْتَ عَلٰی اِبرٰہِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مُّجِیْدٌ۔

سعادات الدین فی الصلوٰۃ علی سید الکونین" میں علامہ یوسف بن اسماعیل مہبائیؒ فرماتے ہیں کہ جو کوئی ہر فرض نماز کے بعد لفظ جاء کم رسول من انفسکم آخروۃ تک پڑھے اور اس کے بعد تین مرتبہ صلی اللہ علیک یا محمد صلی اللہ علیک یا محمد پڑھے۔ انشاء اللہ بہت جلد رسول کریم ﷺ کو عالم خواب یا عالم بیداری میں دیکھے گا۔

"بیاض مدنی" میں ہے کہ اگر بعد نماز عشاء اکیس یا اکتر تیس مرتبہ اس درود شریف کو پڑھیں اور کسی سے کلام نہ کریں اور اسی خیال اور تصور میں سو رہیں اکیس یا چالیس دن میں بفضل تعالیٰ زیارت رسول اللہ ﷺ سے مشرف ہوگا درود پاک یہ ہے۔ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَعَلٰی آلِهِ وَسَلِّمْ صَلَوةً لَا یَحْصٰی لَهَا

## ہاضم خاص

دیکھی چڑی بوٹیوں کے شکایات مفید روایات کا بے ضرر مرکب:

نواب آف بھوپال آصف جاہ کے شاہی معالج کا تجویز کردہ فارمولہ جس کی اصل حقیقت کچھ یوں ہے کہ جب شاہی دسترخوان رنگارنگ کھانوں سے سجا ہوا ہو اور ہر کھانا پر تکلف اور شاہی ذائقے اور مہک سے لبریز ہوتا ایسے وقت میں ہاتھ کہاں رک سکتا ہے۔

نوابی مزاج جہاں مشقت بھی نہیں اور میلوں چلنا تو ویسے ناممکن جو کھانے کو ہضم کر دے ایسے حالات میں معدے پر بوجھ کو ختم کرنے اور غذا کو لطیف بنا کر جزو بدن بنانے کے لئے شاہی معالجین نے نہایت عجیب و غریب فارمولہ ایجاد کیا جو خوش ذائقہ بھی اور پراثر بھی۔ بس بالکل تھوڑی مقدار جسم میں فوراً اثر دکھائے اور بوجھل معدہ بوجھل جسم حتیٰ کہ پکڑا ہوا دل فوراً گلاب کی پتھری کی طرح کھل جائے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیوں سے ہاضم خاص کو آزمایا جا رہا ہے جس نے بھی استعمال کیا اسی کے لئے موافق۔

اس کو نوابی مزاج بھی استعمال کر سکتے ہیں اور سخت مزاج بھی آج کے دور میں جب جسمانی حرکت نہ ہونے کے برابر رہ جائے تو یہ شاہی چورن بالکل موافق ترین ہے۔

تجربات میں جہاں مندرجہ فوائد اس کے مانے ہوئے ہیں وہاں کولیرول، یورک السیڈ، توند کا بڑھنا۔ زبان پر تھم جہم جانا جوڑوں اور بدن کا درد کمزور اور پٹھوں کا کھپاؤ اور درد فوادمہ میں شاہی چورن نہایت مفید ہے۔

ہاضم خاص امراض معدہ کے لئے مفید و موثر، بد ہضمی، اچھارہ، تھکے ذکاڑ سینے اور معدے پر بوجھ متلی کی شکایت دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ سینے کی جلن، معدہ میں گیس، تخییر اور قبض اور کا بہترین علاج ہے۔ کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: یہ دوائی ان لوگوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے جن کا کام بیٹھنا ہے اور جسمانی حرکت کم ہوتی ہے۔ موٹاپا اور پیٹ بڑھ رہا ہے یا اس کا خطرہ ہے۔ عورتوں اور مردوں کے لئے یکساں مفید ہے حتیٰ کہ اس کے استعمال سے دل کے امراض ذہنی بوجھ اور اضمحلال کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچ بھر کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ۔

ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

قیمت فی بیگ: 200 روپے علاوہ ڈاک خرچ

قسط نمبر 4

○ نظر بد انسان کو قبر اور اونٹ کو ہڈیاں میں ڈال دیتی ہے ○ وضو کا پانی بدن پر ڈالے

(بے چین، بالوں کا سون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا، شرعی مآلات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

(۱۵) نظر بد دور کرنے کا مسنون وظیفہ

ابن عساکر میں ہے کہ جبرائیل حضور ﷺ کے پاس تشریف لائے۔ آپ اس وقت غزوہ تھے۔ سب پوچھا تو آپ ﷺ نے فرمایا حسن و حسین کو نظر لگ گئی ہے۔ فرمایا یہ سچائی کے قابل چیز ہے نظر واقعی لگتی ہے۔ آپ نے یہ کلمات پڑھ کر انہیں پناہ میں کیوں نہ دیا؟ حضور ﷺ نے پوچھا وہ کلمات کیا ہیں؟ فرمایا یوں کہو:

اَللّٰهُمَّ ذَا السُّلْطٰنِ الْعَظِيْمِ وَالْمَنْ الْقَدِيْمِ ذَا الْوَجْهِ الْكَرِيْمِ وَلِيَّ الْكَلِمَاتِ الْقَامَاتِ وَالِدَعْوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ غَافِ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ بْنِ الْاَنْفُسِ الْحَيِّ وَالْغَيْبِ الْاَنْفُسِ۔

”اے اللہ! آپ عظیم بادشاہت کے مالک، قدیم احسان کرنے والے صاحبِ وجہ کریم اور کلمات تامہ اور مستجاب دعاؤں کے مالک ہیں آپ حسن و حسین رضی اللہ عنہما کو جنوں اور انسانوں کی نظر بد سے عافیت میں رکھیے۔“

حضور ﷺ نے یہ دعا پڑھی تو اسی وقت دونوں بچے اٹھ کھڑے ہوئے اور آپ کے سامنے کھیلنے کو دئے گئے۔ حضور ﷺ نے فرمایا لوگو! اپنی جانوں کو اپنی بیویوں کو اور اپنی اولاد کو اسی پناہ (دعاے جبرائیل) کے ساتھ پناہ دیا کرو اس جیسی اور کوئی پناہ کی دعا نہیں۔ (تفسیر ابن کثیر جلد ۵ ص ۴۱۶) فائدہ: اولاً آخر درد و شریف پڑھ کر مذکورہ بالا دعائیں مرتبہ پڑھیں اور مریض پر دم کریں یہ عمل ایک مجلس میں تین مرتبہ کریں دعا کے اندر جہاں حضرت حسن و حسین رضی اللہ عنہما کا نام ہے ان کی جگہ پر موجودہ مریض کا نام لیں مثلاً عاف الحسن والحسین کی جگہ موجودہ مریض بچہ جس کا نام ہے فرض کرو ”الطاف“ تو پڑھیں گے ”عاف الطاف“ مِنْ اَنْفُسِ الْمَجْنُونِ وَالْغَيْبِ الْاَنْفُسِ۔

(۱۶) نظر بد و نظر حسن دونوں کا اثر حق ہے

حدیث میں ہے کہ نظر بد ایک انسان کو قبر میں اور ایک اونٹ کو ہڈیاں میں داخل کر دیتی ہے۔ اسی لئے رسول کریم ﷺ نے جن چیزوں سے پناہ مانگی اور امت کو پناہ مانگنے کی تلقین فرمائی ہے ان میں من کل عین لامة بھی مذکور ہے یعنی میں پناہ مانگتا ہوں نظر بد سے۔ (قرطبی)

صحابہ کرام میں ابوہریر بن حنیف کا واقعہ معروف ہے کہ انہوں نے ایک موقع پر غسل کرنے کے لئے کپڑے اتارے تو ان کے سفید رنگ تندرست بدن پر عامر بن ربیعہ کی نظر پڑ گئی اور ان کی زبان سے نکلا کہ میں نے تو آج تک اتنا حسین بدن کسی کا نہیں دیکھا یہ کہنا تھا کہ فوراً سہل بن حنیف کو سخت بخار چڑھ گیا رسول اللہ ﷺ کو جب اس کی اطلاع ہوئی تو آپ ﷺ نے یہ علاج تجویز کیا کہ عامر بن

ربیعہ کو حکم دیا کہ وہ وضو کریں اور وضو کا پانی کسی برتن میں جمع کریں یہ پانی سہل بن حنیف کے بدن پر ڈالا جائے لہذا ایسا ہی کیا گیا تو فوراً سہل بن حنیف کا بخار اتر گیا اور وہ بالکل تندرست ہو کر جس مہم پر رسول کریم ﷺ کے ساتھ جا رہے تھے اس پر روانہ ہو گئے۔

اس واقعہ میں آپ ﷺ نے عامر بن ربیعہ کو یہ تنبیہ بھی فرمائی کہ کوئی شخص اپنے بھائی کو کیوں قتل کرتا ہے تم نے ایسا کیوں نہ کیا کہ جب ان کا بدن تمہیں خوبصورت نظر آیا تو برکت کی دعا کر لیتے۔

نظر کا اثر ہو جانا حق ہے۔ اس حدیث سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جب کسی شخص کو کسی دوسرے کی جان و مال میں کوئی اچھی بات تعجب انگیز نظر آئے تو اس کو چاہیے کہ اس کے واسطے یہ دعا کرے کہ اللہ تعالیٰ اس میں برکت عطا فرمادے بعض روایات میں ہے کہ

مَا ضَاءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

”جو اللہ تعالیٰ چاہیں۔ نہیں ہے طاقت مگر اللہ کے ساتھ۔“ کہے اس سے نظر بد کا اثر جاتا رہتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ کسی کی نظر بد کسی کو لگ جائے تو نظر لگانے والے کے ہاتھ پاؤں اور چہرہ کا غسل اس کے بدن پر ڈالنا نظر بد کے اثر کو ختم کر دیتا ہے قرطبی نے فرمایا کہ تمام علماء امت اہل سنت والجماعت کا اس پر اتفاق ہے کہ نظر بد لگ جانا اور اس سے نقصان پہنچ جانا حق ہے۔

نوٹ: جب بری نظر کی تاثیر ہے تو اچھی نظر کی تاثیر بھی ہو سکتی ہے۔ اولیاء اللہ خاصانِ خدا جب نظر ڈالتے ہیں تو ہدایت عام ہو جاتی ہے۔ (معارف القرآن جلد ۵ ص ۹۸)

(۱۷) عزت دلانے والی قرآن کی ایک خاص آیت: حضرت امام احمدؒ نے مسند میں نیز طبرانی نے عمدہ مسند کے ساتھ حضرت معاذؓ کی روایت بیان کی ہے کہ رسول ﷺ فرما رہے تھے:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَداً وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيْكٌ فِى الْمَلِكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا

”تمام خوبیاں اسی اللہ (پاک) کیلئے (خاص) ہیں جو نہ اولاد رکھتا ہے نہ اس کا کوئی سلطنت میں شریک ہے اور نہ کمزوری کی وجہ سے اس کا کوئی مددگار ہے اور اس کی خوب بڑائیاں بیان کیا کیجئے۔ (بارہ ۱۵ آیت ۱۱۱ سورۃ بنی اسرائیل) یہ آیت عزت ہے۔“ (تفسیر مظہری)

فائدہ: جو کوئی مذکورہ آیت قرآنی صبح و شام پڑھ لیا کرے دونوں جہاں میں عزت نصیب ہوگی مجلس یا حاکم کے سامنے جانے سے پہلے تین مرتبہ پڑھ لے تو عزت پائے۔

# ناقابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹوکنہ نسخہ۔ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ آپ مریمیں رہے اور مستیاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہو۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی خلیفہ مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے یا مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا کسی ہوش ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں ٹوک پلک ہم سنوا لیں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند لگا کر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

## میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

آج اس نفسیاتی واقعہ کو گزرے ہوئے تیرہ سال ہو چکے ہیں لیکن میرے دماغ میں اس قدر تازہ ہے جیسے کل ہی کی بات ہو وہ مریمیں جو موت اور زندگی کے درمیان جھول رہی تھی اب نہ صرف زندہ اور تندرست ہے بلکہ صاحب اولاد بھی ہے۔

مسعود کے والد میرے تخلص اور گہرے دوستوں میں تھے اور اسی دوستی کی بنا پر مسعود کے خاندان والے مجھ کو خاندانی معالج کی حیثیت سے بھی جانتے تھے۔ مسعود کی شادی زریں سے ہوئے تھے ماہی ہوئے تھے کہ ایک ناخوش گوار واقعہ کی بنا پر وہ اپنے گھر والوں سے ناراض ہو کر فوج میں داخل ہو گیا اور ایک ماہ کے عرصے میں لام پر بھیج دیا گیا اگرچہ باپ نے بہت روکا لیکن مسعود کی ضدی اور حساس طبیعت نے باپ کی بات ماننے سے انکار کر دیا۔ مسعود کو جس قدر زریں سے محبت تھی اس سے زیادہ ہی زریں کو مسعود سے الفت تھی کیونکہ بچپن سے دونوں ساتھ پڑھنے پلے کھیلے اور ساتھ ساتھ جونی میں قدم رکھا۔ مسعود کی جدائی نے زریں کی صحت پر بہت برا اثر ڈالا۔ پہلے تو مسعود کے خطوط آتے رہے لیکن تین چار ماہ بعد یہ سلسلہ یکا یک کٹ گیا۔

زریں اس صدمہ میں گھٹی رہی۔ آخر کار جب مسعود کی

زندگی کی امیدیں ختم ہو گئیں تو زریں کی قوت مدافعت جو پہلے ہی کمزور ہو چکی تھی اب بالکل جواب دے گئی اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے دق کے آخری درجے پر پہنچ گئی۔ اس کی زندگی کی کوئی امید باقی نہ رہی لیکن جس کو خدا رکھے اس کو کون چکھے! لازمی ختم ہو چکی تھی اور زریں اپنی زندگی کے آخری دن مگن رہی تھی کہ مسعود کا تار پینچا کہ وہ بہت جلد واپس آنے والا ہے۔ اس خبر نے زریں پر سچائی کا کام کیا۔ اس کی ذہنی ہوئی بنفیس تیز ہوتی تھیں۔ جسم میں توانائی آنے لگی۔ ایک مہینے میں کافی حالت سدھ گئی۔ ہچکچہ دوں کے زخم مندمل ہونے لگے تیسرے مہینے تک آدھے زخم بھر چکے تھے۔ مسعود کی آمد نے سونے پر سہاگے کا کام کیا۔ جیسے مہینے میں ایک سرے بالکل صاف تھا۔ زریں کی صحت یابی ایک معجزے سے کم نہ تھی۔ اب بھی کبھی کبھی یہ سوچتا ہوں کہ یہ محبت کی معجزہ نانی تھی یا قدرت کا ایک لونی کرشمہ! (ڈاکٹر جمعی۔ کراچی)

## عام آدمیوں کے تجربات

جب میں کالج میں تھی مجھ پر بے ہوشی کے دورے پکے بعد دیگرے پڑنے لگے اور خود کو کسی طاری رہنے لگی۔ میں نے خیال کیا کہ مجھے مرگی کی شکایت ہو گئی ہے۔ ایک رات

اپنے کمرے سے باہر آتے ہوئے بے ہوش ہو کر گر پڑی اور کئی گھنٹے تک بے ہوش پڑی رہی۔ اب مجھے فیصلہ کرنا پڑا کہ معالج سے مشورہ ضروری ہو گیا ہے۔ بہت سے استحضات کے بعد کوئی بات معلوم نہیں ہوئی تو اس نے حیاتین ب مرکب کے انجکشن لگانے شروع کئے۔ جو تکلیف مجھ پر گزر رہی تھی سب رفع ہو گئیں۔ اس پہلے تجربے کے بعد میں نے نارمل مقدار سے زیادہ حیاتین "ب" کو اپنا معمول بنالیا۔

گزشتہ موسم گرما میں ذرا غافل ہو گئی اور جیسے لینا ترک ہو گیا۔ سر میں درد ہونے لگا اور ایک دن باہر دھوپ میں بیٹھی ہوئی تھی کہ اٹھ کر غسل خانے گئی اور وہاں دھڑام سے گر پڑی۔ میرا شوہر گرنے کا دھماکا سن کر دوڑا ہوا آیا۔ مجھے بڑی مقدار میں حیاتین "ب" مرکب کی ضرورت تھی حیاتین ب مرکب کے استعمال سے پھر چلی چلی ہو گئی۔

ایک زمانے میں ایام جنس میں سخت درد اور سچ کا حمل ہوا تو اسی حیاتین "ب" مرکب کی زیادہ مقدار سے دوسرے مہینے میں بالکل تکلیف نہیں ہوئی۔ نہ جنس سے پہلے درد سر زریں عکس میں تھا اور نہ کسی قسم کی بے چینی۔ پچھلے موسم گرما میں جب حیاتین چھوٹی ہوئی تھی۔ جنس کے موقع پر سخت درد ہوا۔ اب میں حیاتین کا ایک دن کا بھی ناغہ نہیں کرتی ہوں۔

## جوش بغیر ہوش

عقلمند لوگوں کے دانشمند اصول

میکسی ٹامسن (Mickey Thomson) امریکہ میں پیدا ہوا۔ اس نے کار کی ریس میں عالمی شہرت حاصل کی۔ حتیٰ کہ وہ شاہ رفتار (Speed King) کہا جانے لگا۔ مگر مارچ ۱۹۸۸ء میں اس کو گوئی مارکر ہلاک کر دیا گیا۔ بوقت وفات اس کی عمر ۵۹ سال تھی۔ میکسی ٹامسن بے حد جرأت مند آدمی تھا۔ نومبر ۱۹۸۷ء میں اس نے اپنے دوستوں کو اس انجیل میں بتایا تھا کہ کچھ بے ہودہ لوگ اس کو نیلی فون پر مار ڈالنے کی دھمکی دے رہے ہیں۔ اس کے دوست ارنی الوارڈو (Ernie Alvarado) نے کہا کہ میکسی نے مجھ کو بتایا تھا کہ وہ جانتا ہے کہ کون شخص اس کو قتل کرنا چاہتا ہے۔ دوست نے پوچھا کہ کیا تم نے اس کی اطلاع پولیس کو کی ہے۔ میکسی نے جواب دیا: اس کی کوئی ضرورت نہیں۔

مگر میکسی غلطی پر تھا شروع مارچ ۱۹۸۸ء کی ایک صبح کو اپنی ۳۱ سالہ بیوی ٹرڈی (Trudy) کے ساتھ وہ ریڈ بری (کیلی فورنیا) میں گھر سے اپنے آفس کے لئے جا رہا تھا کہ دو آدمی بائیکل پر آئے اور اس پر بندوق سے حملہ کر دیا۔ ٹرڈی مایوسانہ طور پر کہتی رہی کہ نہ مارو نہ مارو (Don't shoot, don't shoot) مگر گولیوں کی بوچھاڑ نے چند منٹ کے اندر دونوں کا خاتمہ کر دیا۔ میکسی نے ۱۹۶۰ء میں ۳۰۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے کار چلا کر پہلے امریکی کا ٹائٹل حاصل کیا تھا یہ سفر اس نے ایک خاص موٹر کار کے ذریعہ طے کیا تھا جس میں چار انجن لگے ہوئے تھے۔ ہفتہ وار ٹائم (۲۸ مارچ ۱۹۸۸ء) نے اس حادثہ پر تبصرہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ خطرہ کی پرواز کرنا جس نے میکسی ٹامسن کو تیز رفتاری کا بادشاہ بنایا خود وہی اس کے لئے موت کا ذریعہ بن گیا۔

The Disregard for danger that marked Thompson's driving career may have led to his death in his own front yard (12) بہادری اور بے خوفی بہت اچھی چیز ہے۔ مگر انسان بہر حال کمزور ہے وہ مطلق بہادری یا لامحدود بے خوفی کا تحمل نہیں کر سکتا۔ اس لئے بہادری اور بے خوفی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ آدمی محتاط ہو۔ وہ حکمت اور مصلحت کا لحاظ کرنا بھی جانے۔ غیر حکیمانہ چھلانگ بھی اتنا ہی غلط ہے جتنا کہ بزدلانہ پسائی۔ (بحوالہ کتاب زندگی: مولانا وحید الدین خان)



**جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی کتب ”تالیفات“**





گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

لاہور

ماہنامہ عبقری®

دسمبر 2006 بمطابق ذیقعد 1427 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

عَبْقَرِيَّ حَسَابٍ ﴿٤٩﴾ فَبَايَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَنَّ ﴿٥٠﴾ الْقُرْآنِ

روحانی و جسمانی

گھریلو الجھنیں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

کاروباری زوال کا پُر اثر آزمودہ وظیفہ

اس شمارے کی چند دلچسپ جھلکیاں۔

اذان سے  
ڈیپریشن اور خاندانی  
پریشانیوں کا علاج

کالی دنیا کالی عامل

اور ازلی کالی مشکلات کا زوال

اور قرآنی طاقت کا کمال

موسم سرما  
الرجی اور دائمی نزلے کا  
آزمودہ علاج

عبقری خود پڑھیے، مطالعہ کے بعد اپنے دوست احباب کو محبت کے ساتھ اسکے مطالعہ کی ترغیب دیجیے اور اپنے تمام ملنے والوں تک پہنچا کر معاشرے کی روحانی اور جسمانی گھریلو الجھنوں کے حل میں مدد کریں۔ ایصالِ ثواب اور تقسیم کے لیے خصوصی رعایت۔

- 4 فراہمی سرجن پاگل خانے اور وضو سے شفا یابی
- 7 (نعوذ باللہ) میں نے قرآن پاک کھاڑ خانے میں بھیج دیا، ابلیس نے لاپرواہی سے کہا:
- 10 مقام ولایت پانے کیلئے ایک انوکھا ٹر
- 12 دیدار رسول ﷺ اور محدثین کے ذاتی آزمودہ مشاہدات
- 13 ڈراؤنے خواب، نندیس ساس جہیز اور قتل، ہمارے لئے اب گھر میں کوئی جگہ نہیں
- 15 سردیوں میں جلد کی حفاظت کے طریقے
- 16 آئیں مل کر دعا کریں
- 17 گھریلو جھگڑے اور پرسکون زندگی، آپ ذہنی یا جذباتی دباؤ کا شکار تو نہیں
- 20 خواتین پوچھتی ہیں؟
- 21 عبقری کے پکوان ڈانٹنے اور مہک کے ساتھ
- 22 آپ کا خواب اور روشن تعبیر
- 23 اسم اعظم کے متلاشی اور تھیرا سراسر میں لپٹے انکشافات
- 25 نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
- 26 بہار رفتہ کی اُجلی گئی کہانیاں
- 28 گھریلو کام کاج میں خواتین کی صحت پوشیدہ ہے
- 29 دوائیں، صحت یا بیماری
- 31 نومولود کے کان میں اذان دینے کی حکمت اور سائنسی ریسرچ
- 32 جنات سے گئی ملاقاتیں
- 34 بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے



# ٹھہریے پہلے اسے پڑھئیے

اگر آپ رسالہ ”عبقری“ کا اجراء کرنا چاہتے ہیں تو اس کا زیر سالانہ مبلغ 120 روپے مع ڈاک خرچ ہے آپ یہ رقم بذریعہ منی آرڈر بنام ”دفتر ماہنامہ عبقری مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چوکی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور“ کو ارسال کریں۔ ☆ اگر آپ رسالے کا فوری اجراء چاہتے ہیں تو پھر آپ مبلغ 125 روپے زیر سالانہ ارسال کریں۔ رقم موصول ہونے پر فوری رسالہ جاری کر دیا جائے گا۔ ☆ اگر منی آرڈر نہیں کر سکتے تو ایک طریقہ یہ ہے کہ اسی مالیت کے ایک روپے والے ڈاک ٹکٹ بذریعہ خط اپنے مکمل پتہ کے ساتھ ارسال کریں۔ ☆ اپنا پتہ اردو میں واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ ☆ رسالہ بذریعہ وی پی منگوانے سے گریز فرمائیں کہ وصول نہ کرنے کی صورت میں ادارہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ آسان صورت یہ ہے کہ آپ رقم منی آرڈر کر دیں رقم ملتے ہی مطلوبہ رسالہ ارسال کر دیا جائیگا۔ ☆ اگر کوئی صاحب صرف ایک رسالہ منگوانا چاہتے ہیں تو وہ 10 روپے رسالہ کی قیمت اور 5 روپے ڈاک خرچ یعنی 15 روپے کے ڈاک ٹکٹ (ایک روپے والے) ارسال کر دیں تاکہ آپ کو فوری رسالہ مل جائے۔

## قارئین سے التماس

رسالہ نہ ملنے پر اپنے ڈاک گاہ سے رجوع کریں کیونکہ پوری تسلی کے بعد رسالہ روانہ کیا جاتا ہے۔ اپنا خریداری نمبر محفوظ رکھیے اور کسی بھی شکایت کی صورت میں خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیجئے یا اپنا زیر سالانہ جمع کرائیں۔

☆ جواب طلب امور کے لئے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔  
☆ بعض احباب نے اپنے عزیز واقارب یا ملنے والوں کیلئے ”عبقری“ کا اجراء کرایا ہوا ہے ان کے علم میں یہ بات نہیں کہ یہ رسالہ ان کو کس کی جانب سے موصول ہو رہا ہے ان کو تشویش ہوتی ہے اور وہ ادارہ سے رجوع کرتے ہیں۔ احباب سے گزارش ہے کہ رسالہ جاری کرانے پر اپنے دوست احباب کو اس کی اطلاع لازمی کر دیں اور ہمارے پاس بھی نوٹ کر دیں تاکہ ادارہ ان کو تسلی بخش جواب دے سکے۔

## شکایات موصول ہوتی ہیں

اکثر و بیشتر قارئین کی طرف سے شکایات موصول ہوتی ہیں کہ رسالہ نہیں ملتا یا وقت پر نہیں ملتا۔ قارئین کو بدگمانی ہو رہی ہے کہ ہم رسالہ ارسال نہیں کرتے جنہیں رسالے نہیں ملتے وہ دیئے گئے پتہ پر اور اپنے متعلقہ ڈاکخانہ پر تحقیق کریں نیز ایسے موقع پر دعا کریں کہ یہ سلسلہ چلتا رہے اور آپ سب کو رسالے بروقت ملتے رہیں۔ ☆ رسالہ کا اجراء ہر انگریزی مہینے کی 26-27-28 تاریخ کو ہو جاتا ہے اس کے بعد جوئے خریدار بنتے ہیں ان کو رسالہ اگلے ماہ جاری ہوگا۔

ماہنامہ عبقری قریبی بک شال یا اخبار فروش سے طلب کریں

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المصطفی دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 06 جلد نمبر 01 دسمبر 2006ء مطابق ذیقعدہ 1427ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

عبقری

دسمبر 2006ء

ماہنامہ

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوب چغتائی

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، قتل الہی شمس، حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین، قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

مجلس مشاورت

قیمت فی شمارہ 15 روپے  
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) 120 روپے  
بیرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) 40 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ: یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دینی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لئے شائع کیا گیا ہے۔ کوئی لکھی گئی ہے کہ لاگت اور ضروری چیزیں نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں پر مالاً پک پیچھے۔ آپ ”ماہنامہ عبقری“ کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لئے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کئے کھدو ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کئے قریب ہوں گے۔

وائر سے میں سرخ نشان سالانہ خریداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے جلد سے مال کی خریداری کے لئے اقدام فرمائیے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی سرگرمیوں پر مدد دینے کے لئے اپنا نام لکھیں۔

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک ذمہ دار اور نظریاتی نقطہ نظر سے ہیں جن میں ہم کے مذہب و سیاسی تعصبات سے باہر ہو کر ہر ایک ایک نئی رائے کا ساتھ دیا گیا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نظریات ان کے اپنے ہیں جن سے مدیر ادارہ کا متعلق نہ ہو اور ادارہ کا مقصد نہ صرف دینی بلکہ انسانی اعلیٰ مقاصد کی برعکس ہے۔ (ماہنامہ عبقری)

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چوکی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 042-7552384، 0304-4177637

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com



## منتخب احادیث

**الحديث** حضرت ثوبانؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: میری امت میں کچھ لوگ ایسے ہیں کہ ان میں سے کوئی شخص تم میں سے کسی کے پاس آئے اور دینار مانگے تو وہ اس کو نہ دے، اگر ایک درہم مانگے تو وہ بھی نہ دے اور اگر ایک پیسہ مانگے تو وہ اس کو ایک پیسہ نہ دے (لیکن اللہ تعالیٰ کے ہاں اس کا یہ مقام ہے کہ) اگر وہ اللہ تعالیٰ سے جنت مانگ لے تو اللہ تعالیٰ اس کو جنت دے دیں۔ (اس شخص کے بدن پر صرف) ذوق پرانی چادریں ہوں۔ اس کی بالکل پرواہ نہ کی جاتی ہو (لیکن) اگر وہ اللہ تعالیٰ (کے بھروسے) پر قسم کھا بیٹھے تو اللہ تعالیٰ ضرور اس کی قسم کو پورا کر دیں۔ (طبرانی، مجمع الزوائد)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہؐ کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا: مؤمن اپنے اچھے اخلاق کی وجہ سے روزہ رکھنے والے اور رات بھر عبادت کرنے والے کے درجہ کو حاصل کر لیتا ہے۔ (ابوداؤد)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: ایمان والوں میں کامل ترین کامل مؤمن وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور تم میں سے وہ لوگ سب سے بہتر ہیں جو اپنی بیویوں کے ساتھ (برتاؤ میں) سب سے اچھے ہوں۔ (مسند احمد)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: کامل ترین ایمان والوں میں سے وہ شخص ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور جس کا برتاؤ اپنے گھر والوں کے ساتھ سب سے زیادہ نرم ہو۔ (ترمذی)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: مجھے تعجب ہے اس شخص پر جو اپنے مال سے تو غلاموں کو خریدتا ہے پھر ان کو آزاد کرتا ہے وہ بھلائی کا معاملہ کر کے آزاد آدمیوں کو کیوں نہیں خریدتا جب کہ اس کا ثواب بہت زیادہ ہے؟ یعنی جب وہ لوگوں کے ساتھ حسن سلوک کرے گا تو لوگ اس کے غلام بن جائیں گے۔ (فضاء الحوائج، جامع صغیر)

\*\*\*\*\*

**الحديث** حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: میں اس شخص کے لئے جنت کے اطراف میں ایک گھر (دلانے) کی ذمہ داری لیتا ہوں جو حق پر ہونے کے باوجود بھی جھگڑا چھوڑ دے اور اس شخص کے لئے جنت کے درمیان میں ایک گھر (دلانے) کی ذمہ داری لیتا ہوں جو مذاق میں بھی جھوٹ چھوڑ دے اور اس کے شخص کے لئے جنت کے بلند ترین درجہ میں ایک گھر (دلانے) کی ذمہ داری لیتا ہوں جو اپنے اخلاق اچھے بنالے۔ (داؤد)

\*\*\*\*\*

## کیا آپ سوشیڈوں کا ثواب پانا چاہتے ہیں قسط نمبر 2

یقیناً آپ جانتے ہیں کہ آج کے دور میں ایک سنت پھل کرنا سوشیڈوں کے مطابق ثواب پانا ہے

**کھانے کی ابتداء بسم اللہ سے**

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: بسم اللہ کہو اور ہر ایک اپنے قریب سے کھانا کھائے۔ (بخاری)

\*\*\*\*\*

**بسم اللہ نہیں پڑھی تو برکت نہیں**

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً روایت ہے کہ جس کھانے پر بسم اللہ نہ پڑھی جائے اس میں برکت نہیں ہوتی۔ (کنز العمال)

\*\*\*\*\*

**بسم اللہ نہ پڑھی جائے تو شیطان کی شرکت**

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کو میں نے یہ فرماتے ہوئے سنا کہ جب آدمی گھر میں داخل ہوتا ہے اور اللہ کا نام لیتا ہے اور کھانے پر اللہ کا نام لیتا ہے تو شیطان کہتا ہے نہ سونے کی گنجائش نہ کھانے کی۔ (مسلم ترمذی)

\*\*\*\*\*

حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا جسے یہ پسند ہو کہ شیطان اس کے ساتھ کھانے میں سونے میں رات گزارنے میں شریک نہ ہو اسے چاہیے کہ جب گھر میں داخل ہو تو سلام کرے اور کھانے پر بسم اللہ کہے۔ (اس کی برکت سے شیطان شریک نہ ہوگا)۔ (ترغیب)

\*\*\*\*\*

**بسم اللہ نہ پڑھنے پر شیطان کی شرکت کا واقعہ**

حضرت ابویوب انصاری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم لوگ ایک دن نبی اکرم ﷺ کے پاس موجود تھے۔ کھانا پیش کیا گیا۔ ابتداء میں اتنی برکت ہوئی کہ ہم نے ایسی برکت نہیں دیکھی۔ پھر آخر میں اتنی بے برکتی ہونے لگی کہ ہم نے ایسی بے برکتی نہیں دیکھی۔ ہم نے آپ ﷺ سے پوچھا یہ بات کیسے ہوئی؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہم لوگ بیٹھے تھے تو بسم اللہ پڑھ لی تھی پھر بعد میں ایک شخص شریک ہوا جس نے بسم اللہ نہیں پڑھی۔ پس شیطان اس کے ساتھ کھانا کھانے لگا۔ (اس کی وجہ سے یہ بے برکتی ہوئی) (مجمع)

\*\*\*\*\*

**شروع میں بھول جائے تو جب یاد آ جائے پڑھ لے**

حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: بسم اللہ پڑھنا کھانے کے شروع میں بھول جاؤ تو بعد میں پڑھ لو۔ (مجمع)

\*\*\*\*\*

**جب شروع میں بھول جائے تو بعد میں پڑھے**

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: اگر بسم اللہ پڑھنا شروع میں بھول جائے تو وہ بسم اللہ اولہ و آخرہ پڑھ لے (یعنی جب یاد آ جائے)

\*\*\*\*\*

# درس ہدایت

ستر ہزار پردے:

ہفتہ وار درس سے اقتباس (گزشتہ سے ہوست)

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ثواب ملتا ہے سرور کو نین ﷺ سے فرمایا گیا:

کہ آپ کی جنت میں بیوی فرعون کی بیوی حضرت آسیہ ہوں گی (سرور کو نین ﷺ کی بیوی ہوگی) اتنا بڑا اجر ملے گا جو عورت اپنے خاوند کی رضا جوئی کے لئے لگی رہی، اسے حضرت مریم کا اور حضرت آسیہ کے مقام کا ثواب ملے گا اور جو کوئی رمضان المبارک میں کسی مسلمان کی حاجت پوری کرتا ہے اللہ جل شانہ اس کی دس لاکھ حاجتیں ادا کر دیتا ہے۔ پوری کر دیتا ہے اور کسی عیال دار کو خیرات دیتا ہے۔ اللہ پاک اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھتا ہے۔ اس کے دس لاکھ گناہ مٹا دیتے ہیں اللہ پاک اس کے دس لاکھ درجے بلند کرتے ہیں۔

بے زبانوں کو تلاش کریں

اس لئے اکثر عرض کیا کرتا ہوں بے زبانوں کو تلاش کرو ایسے بے زبان جو سوال نہیں کر سکتے وہ اس دن مجھے کہنے لگا کہ میں دینے گیا تو عجیب بات! میں کئی دن تک اس بات میں گھوم رہا تھا ایک خاتون ہے دو بیٹے ہیں اور دو بیٹیاں ہیں۔ ایک بیٹا کنڈیکڑی کرتا ہے ایک نے کوئی اور شعبہ سنبھالا ہوا ہے دونوں چھوڑ گئے ہیں بیٹیاں اپنے گھروں کو سدھاریں جسم بھاری ہے اب ایک کر دیا ہے اس کمرے میں پڑی ہے کمرہ ٹوٹا بھونٹا سا ہے بالکل کوئی پرسان حال نہیں چار پائی کو کاٹا ہوا ہے بیچاری کھسک کر وہیں حاجت پوری کر لیتی ہے شاید کئی دن تک کوئی حاجت کرانے والا بھی نہ ہوگا اور کوئی آکر روٹی دے دیتا ہے پاؤں پھول چکے ہیں پیٹ پھول چکا ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ جب وہاں گئے تو کتے کا بچہ نیچے پڑا ہوا دو تین دن کا آکے مر گیا کوئی اٹھانے والا نہیں تھا اور وہ لگا ہوا تھا وہ اٹھا کے پھینکا کہنے لگی یہ بھی میں چند دنوں کی پیالی واپس کر رہی ہوں کہ مجھے بخار ہوا اور میں نے پانی لیا میں نے سنا تھا کہ بخار میں سر پر جو پانی ڈالتا ہے اسے سر سان ہو جاتا ہے میں نے سر میں پانی ڈالنا شروع کر دیا اور پھر رو کے کہنے لگی کہ عزرائیل مجھ سے ڈرتا ہے نہیں آتا ایسے کسمپرسی کے لوگوں کو تلاش کرو الحمد للہ میں کوشش کرتا ہوں کہ ایسے لوگوں کو تلاش کروں یہ وہ مسائل ہیں جنہیں میں اکثر ایک نام دیتا ہوں جسے ”بے زبان“ کہتے ہیں بے زبان سوال ہی نہیں کر سکتے۔

اگر کرے تو کوئی دینے والا نہیں ہے اور ان میں اکثر ایسے ہیں جو سوال نہیں کر سکتے میرے پاس سمن آباد کے ایک صاحب آئے دوئی کیلئے کچھ دن آئے پھر چھوڑ گئے میں نے ان سے عرض کیا کہ مستقل مزاجی سے آپ دوئی لینے نہیں

ستر ہزار پردے ہیں اس وقت سورج کے سامنے اور ہر پردے کے درمیان ستر ہزار میل نہیں سال کا فاصلہ ہے اور اس کے باوجود جب سورج اپنی گرمی پہ آتا ہے تو اپنا کمال دکھاتا ہے اور جس دن سورج سوا سوا سے پر ہوگا اور اس دن عرش کا سایہ ملے گا اور اس کو ملے گا جو تراویح کیلئے چل کے جائے گا۔ اللہ اکبر کبیرہ اور جو جتنا دور چل کے جائے گا آپ یہ نہیں گے کہ ہمارا تو موٹر سائیکل وہیل چلتا ہے گاڑی ہے سائیکل ہے موٹر سائیکل ہے تو بھی اللہ کے ہاں تو قدم گئے جاتے ہیں آپ چل کے جاتے ہیں یا اس پر چل کے جاتے اللہ نے نعمت سواری دی ہے تو اس پر بھی اجر ملے گا ہر وہیل کے چکر پر اجر ملے گا بعض محدثین نے عجیب بات لکھی ہے فرمایا ایک آدمی سوار ہے گھوڑے پر تو پھر کہتے ہیں کہ سواری کے قدم کے بقدر ثواب ملے گا تو آج کے دور کی سواری کے قدم جو ہیں پہنے گا گھومنا ہے یہ سواری کا قدم ہے تو قیامت کے دن کیا ہوگا۔۔۔ وہ عرش کے نیچے ہوگا اس لئے میں اکثر عرض کیا کرتا ہوں کہ اللہ والو یہاں تراویح ہوتی ہے قربانی کر لیا کرو یہاں آجایا کرو ہمارے پاس آپ ہمارے مہمان بن جایا کرو گے آپ کی برکت جو ہے اللہ جل شانہ قرآن کا سلسلہ چلا دیتا ہے ہر سال ماشاء اللہ اللہ یہاں تراویح پڑھی جاتی ہے قرآن سنا جاتا ہے اب جو رمضان میں جماعت کی نماز کے لئے کوشش کرتا ہے اور اس کا اہتمام کرتا ہے اللہ ہر رکعت کے عوض میں اسے نور کا ایک شہر عطا فرمائے گا ہر رکعت کے عوض میں باقی ثواب جو ہے سو ہے ہر رکعت کے عوض میں اسے نور کا ایک شہر عطا فرمائے گا۔ جو جماعت کی نماز کا اہتمام کرے گا اور جو اپنے والدین کے ساتھ احسان کرے گا اللہ اس کی طرف رحمت اور مہربانی کی نگاہ سے دیکھے گا اور اگر فرمایا کہ میں اس کا ذمہ دار ہوں میں نے اس دن عرض کیا کہ میں قبرستان میں گیا فاتحہ کے لئے ایک پچھتہ خوانی کر رہا تھا کہنے لگا ”اک قطرہ جو بخشش مینوں کم بن جاندا ای میرا“ میں نے کہا بات تو ٹھیک ہے رحمت کی ایک نگاہ ساری کائنات کا کام بنادے اکیلے کا نہیں بنے گا؟ اور جس عمل پر اللہ پاک فرماتے ہیں کہ میں اس کی طرف رحمت اور مہربانی کی نگاہ کروں گا رمضان المبارک میں جو والدین کی خدمت کرے گا ان کا اکرام کرے گا ان کی برداشت کرے گا کیا فرماتے ہیں میں اس کی طرف رحمت کی نگاہ فرماؤں گا۔ فرمایا میں اس کا ذمہ دار ہوں اور جو عورت رمضان المبارک میں اپنے خاوند کی رضا جوئی میں لگی رہتی ہے سن لو عجیب بات ہے اللہ جل شانہ کے نزدیک اسے حضرت مریم اور حضرت آسیہ کا

آتے دو سو روپے کی تو دوئی ہے بس کہنے لگے کچھ مجبور یاں تھیں پھر میں نے دوئی دے دی پھر نہ آئے میں نے کہا دیکھیں آپ آتے نہیں ہیں کہنے لگے اس طرح میں کچھ کہنے آیا ہوں ایک رقعہ لکھ کے دیا کہ میرے گھر کے مسائل یہ ہیں کہ ٹیلیفون کٹ چکا ہے پیسے نہیں ہیں گھر کا نظام درہم برہم ہو چکا ہے بچوں کو تعلیم سے ہٹالیا ہے کہ ان کی فیس نہیں ہیں اور میں گھر بیٹھ گیا ہوں میں چل پھر کر چھپائی کا کام کرتا تھا وہ ختم کر دیا ہے بیٹے کو تعلیم سے ہٹوا کر اب وہ یہ کام کرتا ہے اس میں بھی گزارا نہیں ہوتا اور مقروض ہو گیا ہوں اور گھر کی کسمپرسی یہ ہے کہ سوال نہیں کر سکتا آپ سے پیسے نہیں چاہتا آپ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں کہ میں پڑھوں اور میرے حالات ٹھیک ہو جائیں ایسے لوگوں کی مجھے بعض اوقات خبر ہو جاتی ہے اس انداز سے انہیں کہتے ہیں ”بے زبان“

لوگ جن کی زبان سوال کے لئے نہیں چلتی میں ایک حدیث پڑھ رہا تھا اور عجیب حدیث۔ فرمایا جس کو اللہ پاک نے دنیا کی دولت چیزیں عطا کی ہوں اور پھر وہ گر گیا۔ نیچے مضمون عرض کر رہا ہوں۔ اس سے وہ چیزیں چھین گئیں اس کا خیال زیادہ کرنا۔ فرمایا جو کسی مسلمان کو کسی عیال دار کو خیرات دیتا ہے۔ اللہ اس کے لئے دس لاکھ نیکیاں لکھتے ہیں اور دس لاکھ گناہ مٹا دیتے ہیں اور دس لاکھ درجے بلند فرماتے ہیں اور فرمایا کہ جو کسی مسلمان کی حاجت روائی کے لئے چلتا ہے اللہ جل شانہ ہر قدم پر ستر (70,70) نیکیاں لکھتے ہیں ستر ستر گناہ مٹاتے ہیں یہاں تک کہ وہ جہاں سے چلا تھا وہاں ہی لوٹ آتا ہے اور نبی پاک نے فرمایا اللہ جل شانہ کی ایسی مخلوق بھی ہے جس کو اس نے لوگوں کی حاجت روائی کیلئے پیدا کیا ہے۔ لوگ اپنی حاجتوں میں ان کے پاس گھبرائے چلے آتے ہیں اور وہ لوگ خدا کے عذاب سے امن میں رہنے والے ہیں اور جو کسی مسلمان کی حاجت میں اپنے بھائی کے ساتھ جاتا ہے یہاں تک کہ اس کو پورا کر دیتا ہے تو اللہ جل شانہ اس کے قدم کو اس دن ثابت قدم رکھے گا جب لوگوں کے قدم پھسل رہے ہوں گے۔ (جاری ہے)

## توجہ طلب:

ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت و امن“ میں حکیم صاحب کا درس ذکر خاص، مراقبہ اور دعا کی نشست ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کے لئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

# فرانسیسی سرجن پاگل خانے اور وضو سے شفا یابی

## وضو کی حکمتیں اور موتیابند کا علاج

قبل انجینئر نقشبندی مدظلہ العالی مواعظ میں لکھتے ہیں:  
”حضور اقدس ﷺ جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے  
آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیابند ہو جاتا  
ہے۔ اس کا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح آنکھوں کے  
اندر پانی کے چھینٹے مارے۔ جو آدمی تہجد کے لئے اٹھے گا تو  
وضو کرے گا پھر تہجد کے لئے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کی  
مرض رفع ہو جاتی ہے۔“  
الغرض چہرے کا دھونا جہاں دیگر اعضاء کو فائدہ دیتا ہے  
وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کو بھی ختم کرتا ہے۔ آنکھ کے  
پونے کے درم کو بھی ختم کرتا ہے۔

## داڑھی کا خدخال

چونکہ داڑھی گھنی اور گنجان ہوتی ہے اس لئے شرعی حکم یہی  
ہے کہ اس کی جڑ تک پانی پہنچایا جائے۔ ایسا کرنے سے  
بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی۔

عام جراثیم (COMMON GERMS) اور  
مُچھوئی امراض کے جراثیم (INFECTIOUS  
GERMS) ختم ہو جاتے ہیں اور پانی کے ذریعے بہہ  
جاتے ہیں اگر داڑھی کا خدخال نہ کیا جائے تو جوؤں  
(LICES) کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ مزید یہ کہ اگر داڑھی  
میں پانی رک جائے گا تو وہ گردن کے پٹھوں (MUSCLES  
OF NECK) تھائی رائیڈ گلینڈ (THYROID GLAND)

(GLAND) اور گلے کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

(ریسرچ ڈاکٹر پروفیسر جارج ایل۔ بحوالہ سائنسی دنیا)

## کہنیوں تک دھونا

جسم کا یہ حصہ ہمیشہ ڈھکا رہتا ہے اگر اس حصے کو پانی اور ہوا  
نہ لگے تو بے شمار دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہوتے ہیں۔  
کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں (VEINS) ہوتی ہیں  
جن کا تعلق بلواسطہ دل۔ دماغ اور جگر سے ہے جب ہم کہنی  
تک دھوئیں گے تو مذکورہ بالا تینوں اعضاء کو تقویت پہنچے گی  
اور وہ امراض و علل سے محفوظ رہیں گے۔

مزید یہ کہ کہنیوں تک ہاتھ دھونے میں یہ مصلحت پوشیدہ  
ہے کہ اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر  
ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور روشنیوں کا ہجوم  
ایک بہاء کی شکل اختیار کر لیتا ہے اس عمل سے ہاتھوں کے  
عضلات اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

## مسح کرنا

فرانسیسی سرجن اور پاگل خانے: قبل انجینئر نقشبندی  
مدظلہ العالی کے مواعظ سے ایک واقعہ رقم ہے۔

ہمارے ایک دوست فرانس گئے وہ فرماتے ہیں کہ میں  
وہاں وضو کر رہا تھا کہ ایک آدمی غور سے کھڑا دیکھ رہا تھا میں  
نے محسوس تو کر لیا لیکن میں وضو کرتا رہا جب میں نے وضو مکمل  
کر لیا تو اس نے مجھے بلا کر پوچھا آپ کون ہیں۔ میں نے کہا  
کہ میں مسلمان ہوں۔ کہا کہاں سے آئے ہو میں نے کہا

پاکستان سے۔ کہنے لگا کہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے  
ہیں۔ بڑا عجیب سا سوال تھا۔ میں نے کہا کہ دو یا چار ہیں بہر  
حال مجھے تو پتہ ہی نہیں وہ کہنے لگا تم نہیں جانتے۔ کہنے لگا کہ  
یہ ابھی تم نے کیا کیا ہے میں نے کہا وضو کیا۔ کہنے لگا کہ روزانہ  
کرتے ہو۔ میں نے کہا روزانہ بلکہ دن میں پانچ بار کرتا  
ہوں۔ وہ حیران ہوا اور کہنے لگا۔

یہاں مینٹل (MENTAL) دماغی امراض کے لئے  
ہسپتال ہے میں اس میں سرجن ہوں سو پتہ چلتا ہوں تحقیق  
کرتا رہتا ہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا میری تحقیق یہ ہے کہ انسان کے دماغ سے  
گنجل پورے جسم میں جاتے ہیں اور ہمارے جسم کے اعضاء  
کام کرتے ہیں اور ہمارا دماغ ہر وقت (Fluid) کے اندر  
Float کر رہا ہے اس لئے ہم بھاگتے ہیں کودتے ہیں دوڑتے  
ہیں پھرتے ہیں اور دماغ کو کچھ نہیں ہوتا اگر وہ کوئی RIGID چیز  
ہوتی تو اب تک ٹوٹ چکی ہوتی اللہ تعالیٰ نے اس کو (FLUID)  
کے اندر رکھا ہے۔ اس دماغ سے چند باریک باریک رگیں  
(CONDUCTOR) بن کر آ رہی ہیں اور رگیں ہماری  
گردن کی پشت سے پورے جسم کو جاتی ہیں۔

سرجن مزید کہنے لگا:

میں نے جو ریسرچ کی ہے اگر بال بہت بڑھادیے  
جائیں اور گردن کی پشت کو خشک رکھا جائے تو ان رگوں کے  
اندر لگی دفعہ (CONDENSATION) خشکی پیدا ہو  
جاتی ہے اور انسان کے جسم پر پھر اس کا اثر ہوتا ہے۔

کئی دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کا دماغ کام کرنا چھوڑ  
دیتا ہے اسلئے ڈاکٹر نے سوچا اس جگہ (یعنی سر والی جگہ) دن  
میں دو چار بار ضرورت رکھا جائے کہنے لگا ابھی میں نے آپ کو  
دیکھا کہ آپ نے ہاتھ منہ تو دھویا ہی ہے لیکن یہاں گردن کی  
پچھلی طرف بھی آپ نے کچھ کیا ہے اسلئے وہ ڈاکٹر کہنے لگا  
آپ لوگ پھر کیسے پاگل ہو سکتے ہیں مزید یہ کہ سر سے لو لگنا  
اور گردن تو بڑا خراب کا خاتمہ ہوتا ہے۔ (جاری ہے)

## اللہ تعالیٰ کی حفاظت

پر سر کر رہے تھے۔ لی کہ بیت الخلاء اور وہ جگہیں جہاں  
بیٹھے ہوئے تھے یہاں تک کہ گزرنے کی بھی جگہ نہیں تھی۔  
رات کا وقت گزر گیا اور نماز فجر کا وقت تھا کہ ایک شور اٹھا  
چھوٹ کر ٹرین سے گر گیا۔ نذیر کھینچی۔ بہت آگے جا کر  
ہم اتر گئے ٹرین چل چلی اب ہا کا اندھیرا تھا ہم ریلوے  
رہی تھی اور بین کر رہی تھی چلتے چلتے اچالا ہو گیا۔ اور دور سے ہمیں ایک جگہ کوئے اور پرندے ریلوے لائن میں اترتے نظر آئے خاتون اور زیادہ رونے لگی کہ میرے لال کی نعش پرندے کھا رہے ہیں۔ مزید قریب گئے تو منظر دیکھا کہ کتے بھی موجود ہیں اب وہ اور زیادہ غم سے منہ ہال ہو گئی اور اس کے قدم اور تیز ہو گئے۔

## جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حکیم محمد طارق محمود بھٹری مجذوبہ چغتائی

دوران سفر ٹرین میں ایک تھاندار نے اپنا واقعہ سنایا کہ جو خود اس کے ساتھ بیٹھا تھا موصوف کہنے لگے۔ عید کے دن تھے رش بہت زیادہ تھا لوگ ٹرین کی چھت  
بوگیاں آپس میں لپتی ہے (یعنی گزرگاہ) وہاں تک بھی لوگ  
ایک خاتون اپنے پہلوئھی کے بچے کو سینے سے لگائے بیٹھی تھی  
میں حیران ہوا پتہ چلا کہ خاتون کو اونگھ آگئی اور بچہ اس سے  
ٹرین رک گئی وہ خاتون میں (یعنی تھاندار) اور اس کا خاوند  
لائن کے درمیان چلتے جا رہے تھے۔ خاتون زار و قطار رو  
پڑی تھیں اور بین کر رہی تھی چلتے چلتے اچالا ہو گیا۔ اور دور سے ہمیں ایک جگہ کوئے اور پرندے ریلوے لائن میں اترتے نظر آئے خاتون اور زیادہ رونے لگی کہ میرے لال کی نعش پرندے کھا رہے ہیں۔ مزید قریب گئے تو منظر دیکھا کہ کتے بھی موجود ہیں اب وہ اور زیادہ غم سے منہ ہال ہو گئی اور اس کے قدم اور تیز ہو گئے۔

لیکن جب ہم بالکل قریب پہنچے تو منظر بدلہ ہوا دیکھا اور حیرت انگیز طور پر عجیب منظر تھا کہ بچہ بالکل پرسکون لائن کے پتھروں پر سو رہا تھا پرندے اس بچے کو نوپنے کی کوشش کر رہے تھے اور  
کتے بچے کی حفاظت کرتے ہوئے ان پر چھپتے تھے۔ یہ سلسلہ مسلسل جاری تھا۔ جب ہم پہنچے تو پرندے اڑ گئے اور کتے بھاگ گئے اور ماں نے اپنے لخت جگر کو بے قرار ری سے سینے سے لگالیا۔  
کمال کی بات یہ ہے کہ بچہ بالکل سلامت تھا اسے خراش تک نہیں آئی تھی۔ واقعی جسے رب رکھے اسے کون کچھے۔

## بلی سے حفاظت

میرا یاد آج شریف کے ایک دکاندار نے واقعہ سنایا کہ ایک جاہل (ایک جانور جو دیہاتوں میں ہوتا ہے جو بچے کی طرح جسے موش خاں دار کہتے جسم میں مستقل کانٹے ہوتے ہیں اور  
جب اس کی اڑائی نیوے سے ہوتی ہے تو یہ اپنا منہ چھپا لیتا اور آگے کانٹے کر دیتا ہے) نے بچے دیئے لیکن چند دن کے بعد اس جاہل کو مارا ہوا یا مجھے بڑی پریشانی ہوئی کہ ان بچوں کا کیا بنے گا ان کے منہ  
میں رونی سے دودھ ڈالا لیکن 2 بچے مر گئے۔ ایک زندہ رہ گیا اسی دوران ایک بلی نے وہ میری دکان میں بچے دیئے یہ جاہل کا بچہ بوٹی کی طرح تھا جو خود بلی کی خوراک تھا۔ میں نے توکل کیا مجبور اس بچے کو  
اور بلی کو چھوڑ دکان رات کو بند کر کے چلا گیا صبح آیا تو دیکھا کہ بلی کے بچے ماں کا دودھ پی رہے تھے اور وہ جاہل کا بچہ بھی ریگتا ریگتا بلی تک چلا گیا اور وہ بھی دودھ پی رہا تھا اور بلی مطمئن اسے دودھ پلا  
رہی تھی آہستہ آہستہ بچہ بڑا ہوتا گیا اور اس کے کانٹے نکلنے لگے پھر یہ وقت بھی آیا کہ اس کے کانٹے بڑے ہو گئے اور وہ سارا دودھ پی جاتا کیونکہ بلی کے بچے جب اس کے قریب آتے تو وہ کانٹے چھوڑ جاتا تھا  
کہ اتنا بڑا ہو گیا کہ خود بخود خوراک کی تلاش میں باہر نکل گیا اور خود کفیل ہو گیا پھر کبھی واپس نہیں آیا۔

قارئین آپ بھی کچھ قدرت ربی کے مشاہدے تحریر کریں اور بھجوائیں



# کاروباری زوال کا پڑاؤ آزمودہ وظیفہ

آزمودہ

معمول بنالیں تو بات ہی کیا ہے۔

## دُعا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اَللّٰهُمَّ اَكْفِنِيْ بِحَلَالِكَ عَنِ  
حَرَامِكَ وَاَغْنِنِيْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ  
سِوَاكَ.

”اللہ! حرام مال سے بچا کر بذریعہ اپنے حلال مال کی میری کفالت کر اور یہ سب اپنے فضل کے مجھے اپنے غیر سے بے پرواہ کر دے۔“

لوگوں نے ایک دفعہ حضرت ابراہیم بن ادھمؒ کو ”سوال کیا“ کیا وجہ ہے اللہ تعالیٰ ہماری دعائیں قبول کیوں نہیں

## دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں

فرماتا؟ آپ نے فرمایا۔

- 1- تم خدا کو جاننے ہو مگر اس کی اطاعت نہیں کرتے۔
  - 2- رسول اللہ ﷺ کو پہچانتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے۔
  - 3- قرآن کریم پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔
  - 4- اللہ تعالیٰ کی نعمت کھاتے ہو مگر شکر ادا نہیں کرتے۔
  - 5- جانتے ہو کہ جنت اطاعت کرنے والوں کے لئے ہے مگر اس کی طلب نہیں کرتے۔
  - 6- جانتے ہو کہ دوزخ گنہگاروں کے لئے ہے مگر اس سے نہیں ڈرتے۔
  - 7- شیطان کو دشمن جانتے ہو مگر اس سے دوستی کرتے ہو اور نہیں بھاگتے۔
  - 8- خویش و اقارب کو اپنے ہاتھوں سے ذبح کرتے ہو مگر عبرت نہیں لےتے۔
  - 9- موت کو برحق جانتے ہو مگر عاقبت کا کوئی سامان نہیں کرتے۔
  - 10- دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہو مگر اپنی برائیوں کو ترک نہیں کرتے۔
- بھلا ایسے شخص کی دعائیں کیسے قبول ہوں۔

## دُعا

اے اللہ! ہم عاجز بندے تیری پاکی بیان کرتے ہیں اور تیرے آگے ہاتھ پھیلاتے ہیں۔

اے اللہ! ہمارے صغیرہ کبیرہ چھوٹے بڑے ظاہر باطن اگلے پچھلے سب گناہوں کو اپنے فضل و کرم سے معاف فرما

مرحوم کے حوالے سے ایک واقعہ سنایا کہ لاہور ریلوے اسٹیشن کے قریب آسٹریلیا چوک پر آسٹریلیا بلڈنگ کے ساتھ ایک نہایت غریب چھابڑی والا کچھ پھل لگا کر شام کو چند روپوں کا آٹا لے کر گھر جاتا اور اس کمپرسی میں اس کے شب و روز بسر ہو رہے تھے۔ فرمانے لگے میرے والد صاحب کے آگے وہ شخص اپنی مفلسی کا رونا رویا والد صاحب مرحوم نے یہی دعا پڑھنے کو بتائی اور ہم چل دیئے چند سالوں کے بعد ایک دفعہ پھر میں اپنے والد مرحوم کے ساتھ اسٹیشن سے شہر کی طرف جا رہا تھا تو وہی شخص نامعلوم اس نے کہیں سے دیکھ لیا تھا نہایت مسرور اور سرشار دوڑتا ہوا آیا اور کہنے لگا کیا آپ نے مجھے پہچانا؟ آپ کے بتائے ہوئے وظیفہ نے مجھے بہت برکت دی ہے پچھابڑی سے میں نے ٹھیلہ لگایا اللہ تعالیٰ نے اور برکت دی ایک چھوٹی سی دکان یہاں تک رہی تھی کہ کوشش کر کے وہ لے لی کچھ عرصے کے بعد یہاں قریب ہی ایک چلتا ہوا مشہور ہوٹل فروخت ہوا میں نے وہ ہوٹل خرید لیا۔ اور اب یہ عالم ہے ہوٹل کی صفائی کرتے ہوئے بھی 10-20 آدمی باہر انتظار میں کھڑے ہوتے ہیں وہ ہمیں اپنے ہوٹل لے گیا اور کھانے کا اصرار کیا۔ کھانا تو ہم نہ کھا سکے۔ اس کا کچھ اکرام قبول کر لیا وہ خوش خوشی دعائیں دے رہا تھا۔ وہ اتنا خوش تھا کہ اسے سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ میرے والد محترم کو کہاں بٹھائے دوران گفتگو ایک صاحب بتانے لگے۔ اس دعا کو میں نے اپنی زندگی کا معمول بنایا ہے۔ ایک بزرگ نے مجھے اس دعا کی اجازت دی تھی۔ جب سے میں نے یہ دعا شروع کی ہے مجھے روزگاری اور معاشی پریشانی نہیں ہوئی۔ میں مطمئن ہوں اب تک بے شمار لوگوں کو بتا چکا ہوں جس جس نے بھی پڑھا ہے دعائیں دیتا ہے۔

قارئین کرام! یہ چند واقعات صرف اس دعا کی اہمیت کو بتانے اور سمجھانے کے لئے ہیں۔ ورنہ تو مسنون دعا کی اہمیت اور فضیلت کیلئے کسی کوئی اور توجیح کی ضرورت نہیں بس شرط یہ ہے کہ اس کو جب شروع کریں۔ اہتمام سے مکمل یقین سے دھیان سے دل کی سوسپند گہرائیوں اور اعتماد سے پڑھیں جتنا یقین کامل ہوگا اتنے اثرات کامل ہوں گے۔

اول و آخر 11 بار درود و ابراہیمی درمیان میں 313 بار بعد نماز فجر اور عشاء کے نہایت خشوع اور خضوع سے پڑھیں اگر دن میں 2 بار نہ پڑھیں تو کم از کم ایک بار ضرور پڑھیں۔ اور اگر تعداد بڑھانا چاہیں تو 786 بار صبح شام پڑھ لیں کیونکہ جتنا زیادہ گڑا اتنا زیادہ میٹھا اور اٹھتے بیٹھتے بھی اس دعا کو نہایت نہایت اور نہایت کثرت سے کم از کم 90 دن ضرور پڑھیں۔ اس سے زیادہ پڑھیں اور نفع ہوگا اور اگر زندگی بھر کا

## کاروباری زوال کا وظیفہ

زندگی کے وسائل سے مایوسی کے بعد ہر انسان کی نظر ایک ایسی غیبی امداد کی طرف جاتی ہے۔ جو اس کی مشکلات کو حل کرنے کا ذریعہ بنے اور وہ غیبی مدد صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کی ہے۔

وہ شخص مسلسل رورہا تھا روتے روتے اس کی ہچکی بندھ گئی۔ آنسو تھے کہ تھمتے کا نام ہی نہیں لیتے تھے آنسوؤں سے اس کا رومال بھیگ گیا تھا منہ سے الفاظ نہیں نکل رہے تھے۔ بہت دیر کے بعد وہ گویا ہوا کہ آپ نے جو وظیفہ بتایا تھا اور میں نے یقینی توجہ دھیان اعتماد اور نیکوئی سے اس کو پڑھا اور پھر خود ہی کہنے لگا آخر فائدہ کیوں نہ ہوتا وظیفہ اور دعا بھی تو وہی ہے جو مسنون ہے اور سنت میں برکت ہے کہنے لگا مشکلات نے گھیر لیا تھا۔ فرضوں کے پہاڑ کے نیچے دب گیا تھا کوئی دن ایسا نہیں گزرتا تھا کہ میرے دروازے پر قرض خواہ نہ آتے ہوں۔ ایک طرف قرض کا مطالبہ اور دوسری طرف تمام روزگار برباد ہو چکا تھا۔ جوں جوں روزگار کے لئے میں اسباب اختیار کرتا تمام اسباب خاک ہو جاتے میری اولاد نے میرا ہاتھ بٹانے کی بڑی کوششیں کی لیکن ہر طرف سے رکاوٹ اور ناکامی میرا مقدر بن چکی تھی بعض اوقات سوچتا کہ اگر خودکشی جائز ہوئی تو کر لیتا زندگی سے مایوسی کی یہ حالت تھی کہ کسی کام میں دل نہیں لگتا تھا حالات یہ تھے کہ ایک لباس کو کوئی کئی دن تک پہنے رکھتا تھا کوئی خوشی خوشی نظر نہ آتی تھی زندگی میں اندھیرا غم گھبراہٹ درد میرا مقدر بن چکا تھا بہت سے لوگوں نے تعویذ کرنے والوں دم کرنے والوں سے ملاقات کرائی کئی لوگوں سے میں خود بھی ملا لیا مگر سوائے پیسوں کے ضیاع کے کچھ حاصل نہ ہوا پھر میں نے یہ وظیفہ آپ کی ہدایت کے مطابق پڑھنا شروع کیا تو میں نے محسوس کیا کہ مجھے کچھ حاصل ہو رہا ہے اور میرے حالات سنور جائیں گے۔ میں نے اپنے گھر والوں کو تاکید سے یہ وظیفہ پڑھنے کی تلقین کی اور پھر کچھ عرصے کے بعد میں نے ایک چھوٹا سا جائے کاروبار کیا حالانکہ اب تک بے شمار کاروبار کر چکا تھا لیکن سب سونامی ہوتا رہا بس اب اللہ پاک نے اس دعا کی برکت سے میرے لئے برکت کا فیصلہ کر ہی لیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے میرے چائے کے کاروبار کو برکت دی اور اب میں خوشحال ہوں۔ یہ باتیں کہہ کر وہ پھر زار و قطار رونے لگا۔ میں اس کا چہرہ دیکھ رہا تھا اور دل میں یہ خیال کر رہا تھا یقیناً یہ خوشی کے آنسو ہیں۔

میرے دوست محسن فن سلیمانی صاحب نے اپنے والد

اللہ تعالیٰ لوگوں کے ساتھ نیکی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

ماہنامہ ”عبقری“ لاہور دسمبر-2006

5 عبقری

دے۔ ہماری خطاؤں سے درگزر فرما۔ اے غفور الرحیم! ہمارے گناہوں کو معاف فرما۔ اے اللہ! ہم اپنے گناہوں سے شرمندہ ہیں۔ ہم سچے دل سے توبہ کرتے ہیں۔ ہماری خطاؤں کو معاف فرما۔ اے اللہ! جو گناہ جان کر کئے ہیں اور جو انجانے میں ہوئے ہیں سب کو اپنے حبیب پاک ﷺ اور قرآن پاک کے صدمے میں معاف فرما۔

اے اللہ! ہمیں نجات عطا فرما۔ تیری معافی بہت بڑی چیز ہے۔ اے اللہ! ہمیں رحمت کے دامن میں چھپالے۔ اے اللہ! ہم کو سچی توبہ کی توفیق عطا فرما۔ اے مجبور برحق تیری عبادت میں جو ہم نے بہت قصور کئے ہیں سب کو معاف فرما۔ اے اللہ! ہم گنہگار ہیں۔ خطا کار ہیں مگر پھر بھی تجھ سے معافی کے طلب گار ہیں۔

اے اللہ! اگر تو نے معاف نہ کیا تو ہم کس کے در پر جائیں گے۔ اے اللہ! تیرا اس وقت تک نہ چھوڑیں گے جب تک ہمیں معافی نہ مل جائے۔ اے اللہ! اگر تو نے معاف نہ کیا تو ہم تباہ و برباد ہو جائیں گے۔ ہم کو صرف اور صرف نجات چاہیے۔ اے اللہ! اپنے پاکیزہ ابر رحمت سے ہمارے دلوں کو اخلاص کے ساتھ دین کی طرف پھیر دے۔ ہم کو پکا اور سچا مسلمان بنا دے۔ اے اللہ! ہم کو اسلام پر استقامت عطا فرما۔ ہمارے قدموں کو صراطِ مستقیم پر قائم رہنے والا بنا دے۔ اپنی رضا پر راضی رہنے کی توفیق بخش دے۔ جب تک ہم زندہ ہیں اس پاک اور عالی دین پر قائم رہیں۔

اے اللہ! ہم سے راضی ہو جا۔ ہم کو شیطان اور نفس کے شر سے بچا اور آئندہ ان کے فریب سے بچا۔ اے اللہ! اپنی خاص رحمتیں نازل فرما۔ اے اللہ! ہمیں رات اور دن کے فتنوں سے بچا۔

اے اللہ! جن و انس کے فتنوں سے بچا اور ہمیں زندگی اور موت کے فتنوں سے بچا۔ اے اللہ! ہمیں ایمان کی علم کی دولت سے مالا مال کر دے۔ اے اللہ! اگر اہل کوراہ پر لے آئے اللہ! ہمارے متعلقین کا نیک بنادے اور دین اسلام پر چلنے کی ہمت اور بھلے کاموں کی توفیق عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں ایمان کے ساتھ اور کلمے کے ساتھ اٹھائیے۔ اے اللہ! ہمیں پاکیزگی کی حالت میں موت دینا۔ اے اللہ! ہمیں شہادت والی موت عطا فرمائیں۔ اے اللہ! ہمیں نماز کی حالت میں روزے کی حالت میں ایمان کی حالت میں موت عطا فرمائیں۔ اے اللہ! ہماری موت کو تحفہ بنا کر بھیجنا۔ اے اللہ! ہماری موت کو رحمت بنانا زحمت نہ بنانا۔ اے اللہ! ہماری موت کی منزلیں آسان فرمائیں۔ ہماری قبور کی منزلیں آسان فرمائیں۔ ہماری قبر کو جنت کے باغ بنانا۔ اے اللہ! ہماری قبر کو جہنم کے گڑھوں میں سے گڑھ نہ بنانا۔ اے اللہ! قبر کے کیڑے مکوڑوں سے بچانا۔ قبر کی تنگی سے بچانا۔ اے اللہ! منکر نکیر کے سوالوں کے وقت ثابت قدمی عطا فرمنا۔ اے اللہ! بیماروں کو شفاء دینا۔ کمزوروں کو قوت دے دے۔ اے اللہ! ہمیں جسمانی اور روحانی صحت عطا فرما۔

اے اللہ! ہر قسم کی بیماریوں سے بچا۔ اے اللہ! جو بیمار ہیں

ان کو شفاء دے۔ اے اللہ! اخلاص نصیب فرما۔ ہمارے دلوں سے حسد اور بغض و کینہ دور فرما۔ اے اللہ! ہم کو دجال کے فتنے موت کی سختی قبر کے عذاب قیامت کی گرمی اور جہنم کی آگ سے محفوظ فرما۔ اے اللہ! بیو پار تجارت اور رزق حلال میں برکت عطا کر خسارے اور نقصان سے بچا۔ اے اللہ! حلال پاکیزہ اور کشادہ روزی عطا فرما۔ اے اللہ! تھوڑے رزق پر قناعت کی توفیق عطا فرما۔ اے اللہ! بے روزگاروں کو روزگار عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے نگہبان ہمارے جان و مال عزت و آبرو مکان و دکان سب چھوٹے بڑوں کی پوری حفاظت فرما۔ اے اللہ! اے احکم الحاکمین! ظالموں کے ظلم سے بچا، مظلوموں کی مدد فرما۔ اے قدرت والے! جو ہمارا دشمن ہے اس کے شر سے بچا، دشمنوں کو ان کی ناپاک نیتوں میں ناکام کر دے۔ غیب سے ہماری نصرت کا سامان فرما۔

اے اللہ! ہمیں ہر قسم کی بلاؤں سے ناگہانی آفتوں اور مصیبتوں سے بچا۔ اچانک موت سے بچا، ہمارے ساتھ رحم و کرم کا معاملہ فرما۔ اے اللہ! ہماری تمام مشکلات کو حل فرما، ہمارے گھروں میں خیر و برکت عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے سب گھر والوں میں سچی محبت اور پیار عطا فرما۔ ماں باپ اور اولاد میں بہن بھائیوں میں خاندنوں، بیویوں میں سچی محبت دے۔ اے اللہ! بچھڑوں کو ملا دے، روٹھے ہوؤں کو منادے، اے اللہ! ہماری دلی تمنائیں پوری فرما۔

اے اللہ! ہمارے لڑکے لڑکیوں کو پاکدامنی نصیب فرما، نیک ازواج نصیب فرما۔ اے قسمت بنانے والے! نصیب اچھا کر دے۔ اے اللہ! بے اولادوں کو نیک اور صالح اولاد عطا فرما۔ اے قدرت والے! ہماری ساری الجھنوں کو دور کر دے، ہماری تمام نیک مرادیں پوری کر دے۔ اے اللہ! تنگ دستوں کی تنگدستی دور فرما۔ اے اللہ! مسلمانوں کو دیس اور پردیس میں چین امن اور سلامتی عطا کر۔ اے اللہ! جو سفر میں ہیں انہیں خیریت سے رکھو۔

اے اللہ! حضرت آدم علیہ السلام جیسی توبہ نصیب فرما۔ اے اللہ! ہمیں حضرت یعقوب علیہ السلام جیسی گریہ و زاری عطا فرما۔ حسن یوسف علیہ السلام عطا فرما۔ اے اللہ! حضرت ابراہیم علیہ السلام جیسی دوستی نصیب فرما۔ اے اللہ! ہمیں حضرت ایوب علیہ السلام جیسا صبر عطا کر۔ اے اللہ! حضرت داؤد علیہ السلام جیسا سجدہ شکر نصیب فرما۔ اے اللہ! حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ جیسا سچا بنادے۔ اے اللہ! حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ جیسی خدمت اسلام رعب و دبدبہ اور شان و شوکت عطا فرما۔

اے اللہ! حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ جیسی شرم و حیا اور خزانہ عطا کر۔ اے اللہ! حضرت علی رضی اللہ عنہ جیسی شجاعت و بہادری اور سخاوت عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ جیسے تمام عمل نصیب فرما۔ اے اللہ! پیغمبری زندگی اور پیغمبری موت عطا فرما۔ اے اللہ! ترازو کا پلڑا نیکیوں سے وزنی بنا۔ اے اللہ! ہمارے چہرے قیامت کے دن روشن رکھنا۔ اے اللہ!

قبر کے اندھیرے اور عذاب سے بچانا۔ اے اللہ! ہمارے نامہ اعمال داہنے ہاتھ میں عنایت فرمنا۔ اے اللہ! موت کی سختی سے بچانا، قیامت کی گرمی اور جہنم کی آگ سے محفوظ فرما۔ اے اللہ! پل صراط کا راستہ آسان فرما اور جنت الفردوس میں جگہ دے۔ اے اللہ! ہمیں اپنا دیدار نصیب کرنا اور حضور ﷺ کی شفاعت نصیب کرنا۔ اے اللہ! میدانِ حشر میں ذلت و رسوائی سے ہماری حفاظت کرنا، وہاں کی بھوک اور پیاس کی شدت سے ہماری حفاظت کرنا، ہمارا حشر اپنے جھنڈے کے نیچے فرمنا، حضور اکرم ﷺ کے دست مبارک سے جام کوثر عنایت فرمنا۔ اے اللہ! پل صراط سے بھکی کی طرح گزار دینا، موت کے بعد بھی تمام گناہوں کو آسان فرمنا۔ یا اللہ! اس پیارے دین کو سب سے بڑا فرما۔ اپنے حبیب ﷺ کے صدمے میں ہماری دعائیں قبول فرما۔

اے اللہ! جس نے یہ دعا شائع کرائی ہے ان کے اور ان کے والدین کے گناہ معاف فرما۔ دنیا اور آخرت میں اپنی رحمت سے نوازا اور جنت الفردوس میں بلند درجے عطا فرما۔ آمین

اے اللہ! تو ہمیں آزمائش میں مت ڈال، ہم بہت کمزور ہیں۔ ہمارے ساتھ رحم و کرم کا معاملہ فرما۔ اے مالک الملک! مسلمانوں پر جتنی مشکلات آپڑی ہیں سب کو دور فرما۔ امن و چین اور اطمینان نصیب فرما۔ اے اللہ! شکر کرنے والوں کو دلدادہ کرنے والی زبان اور تیری یاد میں رونے والی آنکھیں عطا فرما۔ اے اللہ! پریشان حالوں کی پریشانی دور فرما اور جن کی جائز ضرورتیں ہیں ان کو پورا کر۔ اے اللہ! تمام مسلمانوں کو اور ہم کو بھی پانچ وقت کا نمازی بنادے۔ ہماری نمازوں میں خشوع و خضوع عطا فرما۔ سیدھے راستے پر ہمارے قدموں کو جمادے۔ مقبول اور کارآمد اور نفع بخش عمل نصیب فرما۔ کامل درجہ کا ایمان اور پکا یقین نصیب فرما۔ ضائع اور برباد ہونے والے اعمال سے ہم کو محفوظ فرما۔ تھوڑے سے عمل پر زیادہ سے زیادہ اجر عظیم عطا فرما۔ ہمارے اعمال میں صحابی اور صحابیات اور ازواج مطہرات رضی اللہ عنہم کے اعمال کی جھلک پیدا کر دے۔ ان کے جیسا جہاں بدین عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں مانگنا نہیں آتا، ہمیں اپنی عطا سے عطا فرما جو ہمارے لئے بہتر ہو وہی عطا فرما۔ اپنے نیک بندوں اور پیغمبروں کو جو کچھ عطا فرمایا ہے وہی ہمیں بھی عطا فرما اور جس سے انہوں نے پناہ مانگی اس سے ہماری حفاظت فرما، ہمیں دنیا اور آخرت کی بھلائیاں عطا فرما۔

اے اللہ! شفیع المذنبین حضرت محمد ﷺ کی شفاعت نصیب فرمنا۔ آخرت کی رسوائی سے بچانا، خاتمہ بالخیر کرنا۔ اے اللہ! اپنی محبت کا پاکیزہ شیریں شربت پلا۔ اے اللہ! دنیا اور آخرت کی خواہشوں پر اپنی محبت غالب فرمنا۔

اے اللہ! ہمارے عقائد کو درست فرما۔ ہماری نیتوں کو خالص فرمنا۔ ہمارے دلوں کے اندھے پن کو دور فرما، سینوں کو منور فرما۔ اے اللہ! بدکردار کے کردار کو درست فرما۔ بداخلاق کو مکارم الاخلاق عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے آباؤ اجداد جو اس جہاں سے رخصت ہو گئے ہیں ان کی مغفرت فرما۔ ان کی



# میں نے قرآن پاک (نحوذ باللہ) کبار خانے میں پھنکوا دیا

ابن نے لا پرواہی سے کہا:

کبھی میاں بیوی زیادہ مصروف ہوتے تو وہ اس گڑبائی لڑکی کو جس کا نام بیٹی تھا سیر کرانے کے لئے لے آتے اور ہم بڑی دیر تک اس سے بچوں کی باتیں کر کے دل بہلایا کرتے۔

باتوں باتوں میں صغیر نے بیرسز سجاد حسین ان کی اہلیہ اور خاندان کے دیگر افراد کے بارے میں بہت سی باتیں بتائیں ایک دن صغیر کہنے لگا کہ سجاد صاحب کے والدین بھی اپنے گاؤں سے کوٹھی میں رہنے کے لئے آگئے ہیں۔

پھر ایک دن شام کو میں نے ادھیڑ عمر کے ایک بزرگ کو شرعی یا حجامہ پلے دار ٹوٹی اور سفید براق کرتے میں ملبوس کوٹھی سے نکلے ہوئے دیکھا بیرسز سجاد صاحب کے ابا جاجا تھے چائے پیتے ہوئے صغیر کوٹھی کے کینوں کے طرز زندگی پر تبصرہ شروع کر دیا ایک دن اس نے بتایا کہ سجاد صاحب کی ایک بیوہ بہن بھی یہیں آگئی ہے وہ کسی مقامی اسکول میں ہیڈ ماسٹر لیس ہے۔

دن اسی طرح گزرتے رہے مجھے اس خاندان سے نہ جانے کیوں دلچسپی ہوگئی تھی حالانکہ میری ان سے کوئی رشتہ داری نہ تھی ہم وطنی کا تعلق نہ تھا سوسائٹی میں مقام و مرتبہ میں میں ان کا ہم پلہ نہ تھا براہ راست ان سے ملاقات نہ تھی پھر بھی بلا ارادہ میں صغیر سے کرید کرید کر ان کے بارے میں معلومات فراہم کرتا اور وہ بھی نئی نئی داستان سنانا اور میں ہمدن گوش ہو جاتا میرا روزمرہ کام معمول تھا۔

ایک دن صغیر نے آتی ہی کہا آج تو صاحب غضب ہو گیا بیگم صاحب نے صاحب کی عدم موجودگی میں ان کی بہن اور ماں باپ کو گھر سے نکال دیا ہے گھر سے نکال دیا ہے؟ میں نے بھونچکا سا ہو کر کہا یہ تم کیا کہتے ہو بچہ ہی تو کہہ رہا ہوں وہ بھٹک اپنے جذبات پر قابو حاصل کرتے ہوئے بولا جب سجاد صاحب پچھری سے واپس آئے تو ماں باپ کو نہ پا کر بیگم صاحبہ سے پوچھا امی ابا کہاں ہیں نظر نہیں آتے میں انہیں گاؤں بھیج دیا ہے بیگم صاحبہ کا جواب تھا گاؤں بھیج دیا مگر کیوں؟ سجاد صاحب نے حیران ہو کر پوچھا۔

میرا مکان کوئی سرائے یا مسافر خانہ تو ہے نہیں جو ایرانیہ چاہے بوریا بستر اٹھائے یہاں ڈیرے ڈال کر بیٹھ جائے مگر وہ تو میرے ماں باپ تھے غیر نہیں تھے پھر میں نے انہیں تمہارے مشورے ہی سے بلایا تھا صاحب آرزوگی سے بولے یہ صبح ہے مگر میں انہیں مستقل طور پر یہاں فروکش ہونے کی اجازت نہیں دے سکتی تھی اس لئے واپس بھیج دیا۔

ہارے ہوئے جواری کی طرح سجاد صاحب کچھ دیر تک جرج قح کرتے رہے پھر اس طرح خاموش ہو گئے جیسے کہ یہ کوئی خاص بات ہی نہ ہو۔

صغیر اپنے جذبات کی رو میں کہہ رہا تھا کہ بچ تو یہ ہے کہ

1935ء میں میں ٹریننگ ختم کرنے کے بعد پرنسپلنگ انجینئر ایسٹ بہار سرکل کے دفتر میں بطور پرنسپل ڈرامین ملازم ہوا یہ دفتر ایک ہنگامی منصوبے کے تحت معرض وجود میں آیا تھا جس کا کام 1934ء کے قیامت خیز زلزلے کی تباہ کاریوں سے متاثرہ سرکاری عمارات اور پبلک املاک کا سروے کر کے تعمیر و مرمت کا تخمینہ گورنمنٹ کو پیش کرنا تھا کچھ عرصہ تک تمام اشیاف بھاگلپور پچھری اسٹیشن کے بالقابل ایک باغ میں خیمہ نشین رہا پھر دریائے گنگا کے کنارے ایک ہندو وکیل شوچرن سنہا کی وسیع و عریض کوٹھی میں منتقل ہو گیا کیمپ کی زندگی بادر کہہ کر سب نے شہر میں سر چھپانے کے لئے جگہ ڈھونڈ لی میرے دو تین ساتھیوں نے بھی شاہ جہان میں چھوٹا سا مکان کرائے پر لے لیا اور کھانا پکانے کے لئے ایک ملازم رکھ لیا اب ہم صبح کو کھانا کھا کر چلے جاتے اور شام کو چار بجے واپس آ جاتے۔

پچھری روڈ سے دفتر جاتے وقت ایک بلند و بالا کوٹھی راستے میں پڑتی تھی جو آرائش و زیبائش کے لحاظ سے ارد گرد کی تمام کوٹھیوں میں ایک منفرد مقام رکھتی تھی وسیع و عریض لان پھولوں سے لدی ہوئی روٹیں اور ہرے بھرے درختوں سے جھانکتی ہوئی سرخ نائیکوں کی پر شکوہ عمارت کوٹھی کے میں گیٹ پر سنگ مرمر کی تختی پر سیاہ حروف میں ہائی لینڈز زندہ تھا ہمارا دفتر اس کوٹھی سے کوئی چالیس پچاس گز آگے تھا۔

جب کام سے دل اکتا جاتا حالانکہ کام بھی مختصر تھا تو ہم چائے پینے کے لئے لکھنئیں میں آ بیٹھے جوبل سرک دفتر کے دائیں بائیں واقع تھی وہاں چائے پیتے ہوئے اکثر میں نے شام کو ایک وجہ صورت گور نے چنے نو جوان کو ایک حسین و جمیل پورچین لیڈی اور ایک تین چار سالہ گڑبائی لڑکی کے ہمراہ کوٹھی سے بغرض سیر و تفریح نکلنے دیکھا تھا بعد میں معلوم ہوا کہ اس نو جوان کا نام سجاد ہے جو ڈسٹرکٹ کورٹ کے نامی گرامی بیرسٹر ہیں اور پورچین لیڈی ان کی بیوی اور گڑبائی لڑکی ان کی بیٹی ہے ولایت سے بیرسٹری پاس کر کے آتے وقت ایک بیگم بھی ہمراہ لے آئے تھے پٹنہ کے مشہور و معروف وکلاء علی امام اور حسن امام نے پورچین بیگمات لا کر طرح ڈال دی تھی اب جو کوئی بھی اعلیٰ تعلیم کے سلسلے میں ولایت جاتا ایک آدھ ولایتی بیگم اپنے ہمراہ ضرور لاتا۔ کچھ دنوں بعد ایک خوش رو نو جوان کوٹھی سے دودھ وغیرہ لینے کے لئے لکھنئیں میں آئے جانے لگا آدمی بڑھا لکھا اور ملتا رہتا تھا اس لئے میری جلد ہی اس سے دوستی ہوگئی اس کا نام صغیر احمد تھا صغیر صاحب بیرسٹر صاحب کے ٹائپسٹ اور نجی خطوط و کتابت کے انچارج تھے اور ان کے پاس کوٹھی میں رہتے تھے جب

قبروں کو ٹھنڈا رکھ۔ ان کی قبروں پر رحمتیں نازل فرما۔ ان کو بلند درجات عطا فرما۔ ان کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں زیادہ سے زیادہ نیکی کرنے کی توفیق عطا فرما۔ اے اللہ! ہماری قسمت میں حج و عمرہ عطا فرما۔ ہماری لبیک کو قبول فرما۔ اے مالک و مہربان! ہماری ٹوٹی پھوٹی عبادتوں کو اپنے فضل و کرم سے قبول فرما۔ اے اللہ! رمضان المبارک کے روزوں میں تراویح میں تلاوت میں اور ہر قسم کی نیکیوں میں جو قصور ہم سے ہوئے ہیں سب کو معاف فرما اور تمام نیکیوں کو بڑھا چڑھا کر قبول فرما۔ اے اللہ! دنیا و دین کی تباہی سے بچا اور دنیا و دین کی کامیابی عطا فرما۔ اے اللہ! جو ہاتھ تیرے آگے پھیلے ہیں انہیں بندوں کے آگے پھیلنے سے بچا۔ اے اللہ! جو دنیا میں تیرے آگے سر جھکتا ہے اسے دنیا والوں کے سامنے جھکنے سے بچا اور جب تک تو زندہ رکھے چلتے ہاتھ بندوں کے ساتھ ایمان پر رکھ۔ اے اللہ! سعادت کی زندگی اور شہادت کی موت عطا فرما۔ اے اللہ! ہمیں نیکیوں کی خاطر لمبی عمر عطا فرما۔ اے اللہ! جادو اور سفلی ترکیب کے شر سے بچا۔ حاسدوں کے حسد سے بچا۔ جن بھوت اور نظر بد سے بچا۔ اے اللہ! شر پسندوں کے شر سے بچا۔ اے اللہ! مسجدوں کو آباد فرما۔ اے اللہ! دین کے خدمت گاروں میں ہمیں قبول فرما۔

اے اللہ! جو بات ہم کسی سے نہیں کہہ سکتے ہماری ساری پریشانی تیری نگاہ میں ہیں۔ ہمارے جائز مقاصد کو قبول فرما اور ہماری پریشانیوں کو دور فرما۔ اے اللہ! جو والدین اپنے بچوں میں نا اتفاقی سے پریشان ہیں ان میں اتفاق اور محبت عطا فرما۔ اے اللہ! جو اپنے بچوں کے رشتوں کے لئے پریشان ہیں ان کو نیک اور اچھے رشتے جلدی عطا فرما۔ اے اللہ! ان کی خصوصی مدد فرما۔

اے اللہ! حج بیت اللہ اور عمرہ کے لئے ہماری لبیک قبول فرما۔ حاضری کی توفیق و مسائل اور صحت عطا فرما۔ یا اللہ! جو کچھ نبی کریم ﷺ نے تجھ سے مانگا وہ تمام نعمتیں ہمیں بھی عطا فرما۔ آمین اے اللہ! سب والدین کو بچوں کی طرف سے دل کی خشنود اور آنکھوں کا چین عطا فرما۔ ان کی طرف سے غم اور آزمائش سے بچا۔ اے اللہ! آخرت کا سفر آسان فرما اور اس کی تیاری کی توفیق عطا فرما۔ اے اللہ! حضور نبی کریم ﷺ نے جو زمینی آسمانی پریشانیوں اور آفتوں سے پناہ مانگی ہے ان سے ہمیں بھی پناہ عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے مقدر کے دکھوں غموں اور مصیبتوں کو مٹا کر خوشیاں راحتیں اور چین لکھ دے۔ اے اللہ! ولادت کی طرف سے آزمائش سے بچا۔ اے اللہ! ہمیں دین اور دنیا کی بھلائیاں عطا فرما اور ہماری جائز نیک دعائیں قبول فرما۔ آمین آمین آمین

## خوشخبری

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحب اخلاص احباب کی ضرورت ہے جو بخبری کے زیادہ سے زیادہ سالانہ نمبر بنانے میں مدد کریں۔ دس سالانہ نمبر بنانے پر ایک اعزازی سالانہ ممبر شپ دی جائیگی خواہ ایش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فون 0304-4177637 موبائل نمبر 042-7552384



بیگم صاحبہ کی بدسلوکی میرے لئے ناقابل برداشت تھی کاش کہ میں ان کا ملازم نہ ہوتا۔

اسی طرح کوئی میری بہن اور ماں باپ کو گھر سے نکال کے دیکھتا تو اسے معلوم ہو جاتا کہ غیرت مند بھائی اور بیٹے کے جذبات سے کھینا کتنا مہنگا سودا ہوتا ہے۔

جب سجاد صاحب ہی نے اسے معمولی واقعہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا تو ہمارا تمہارا غصہ فضول ہے میں نے اس کے غصے کو فرو کرنے کی نیت سے کہا ولا بتی بیگم سے اور کیا امید ہو سکتی ہے وہ جہاں رہیں گی تنہا رہیں گی رشتے داروں کا وہاں گزارہ مشکل ہوتا ہے یہ بھی سچ ہے وہ کہنے لگا مگر انہیں ولایت سے بیوی لانے کی ضرورت بھی کیا تھی ان کے اسے گھرانے میں ایک سے ایک حسین اور تعلیم یافتہ لڑکیاں ہیں مگر سکرٹ پہنے اور بے نقاب پھرنے والی تھیں نہیں۔

اس واقعہ کے چند روز بعد صغیر میاں مجھے تلاش کرتے ہوئے دفتر میں آگئے میں گھبرا کر اٹھ کھڑا ہوا اور اس کے ساتھ کینٹین میں آگیا ادھر ادھر کی باتوں کے بعد کہنے لگا تھی لیلیٰ کے لئے ایک ٹیوٹر کی ضرورت ہے جو اسے اردو اور حساب پڑھانے کے پہلے ایک مولوی صاحب یہ خدمت انجام دیتے تھے مگر وہ ایک ہفتے کی چھٹی لے کر جو گاؤں گئے تو واپس نہیں آئے اس لئے میرا خیال ہے کہ تم یہ خدمت اپنے ذمے لے لو تو بہتر رہے گا میں کچھ دیر تک سوچتا رہا پھر حافی بھری اور شام کو دفتر کے بعد اس کے ہمراہ اس دیدہ زیب کوٹھی میں انڈو بولے کے لئے جا پہنچا میاں بیوی میرے اندازے کے مطابق کچھ کچھ کھچے سے تھے پھر بھی انہوں نے میری تعلیم اور خاندان کی چھان بین کے بعد اگلے دن سے آنے کا وعدہ لے لیا مشاہیر میں روپے طے ہوا اور شام کو پانچ بجے سے چھ بجے تک ٹیوٹن کا وقت مقرر ہوا۔

میں اگلے دن سے بلا ناغہ لیلیٰ کو پڑھانے کے لئے جانے لگا یہ ننھی سی لڑکی بے حد ذہین اور ہوشیار تھی تعلیم کے دوران ایسے ایسے سوال پوچھتی تھیں کہ میں بغلیں جھانکنے لگتا وہ انگریزی بڑے پیارے لہجے میں بولتی تھی البتہ اردو میں گورہ شاہی انداز تھا جو اسے اپنی ماں سے ورثے میں ملا تھا وقت بے وقت سجاد صاحب اور بھی ابھی ان کی بیگم صاحبہ میرے پاس ہی برآمدے میں آ بیٹھتے شاید میرے طرز تدبیر کو جاننا چاہتے تھے میں نے دیکھا کہ سجاد صاحب کم گو اور بے حد متین شخص تھے البتہ بیگم صاحبہ کے مزاج میں ذرا اتندی کا عنصر تھا کوئی دوڑھائی ہفتے بعد میں ٹیوٹن کے لئے حاضر ہوا تو کوٹھی کے لان میں ساز و سامان بکھرا پڑا تھا اتنے میں بیگم صاحبہ نکلیں اور کہنے لگیں باپو آج کوٹھی میں سفیدی ہو رہی ہے اس لئے لیلیٰ کو چھٹی دے دیں کل سے سلسلہ تدبیریں شروع کیجئے میں لوٹ آیا اور آتے ہی دوستوں کے ساتھ فلم دیکھنے کا پروگرام بنا کے شاہ گنج پہنچا اچھوت کینا نام کی پکچر لگی ہوئی تھی اور سینما میں بے حد جھوم تھا میں ٹکٹ لینے کے لئے کیو میں کھڑا تھا ہر طرف سے ریلے پر بلا پڑ رہا تھا کہ اتنے میں مجھے صغیر نظر آیا وہ بھی متلاشی نگاہوں سے ادھر ادھر دیکھ رہا تھا چہرے پر ہوائیاں اڑ رہی تھیں میں نے وہیں کیو میں کھڑے کھڑے اسے آواز دی وہ دوڑ کر میرے پاس آیا اور آتے ہی بولا میں آپ کو تلاش کرتے کرتے آپ کے گھر پہنچا تو معلوم ہوا

کہ آپ سینما دیکھنے گئے ہیں اس لئے میں سیدھا نہیں چلا آیا مگر میری تلاش کی ضرورت ہی کیوں پیش آئی میں نے پوچھا بیگم صاحبہ نے تو خود ہی مجھے آج کی چھٹی دے دی تھی کہ گھر میں سفیدی ہو رہی ہے یہ سفیدی ہی تو بربادی کا باعث بن گئی وہ افسردگی سے بولا بربادی کیسی بربادی۔ میں نے گھبرا کر پوچھا آپ اس باری سے چھٹکارا حاصل کریں تو کچھ عرض کروں۔

میں نے اپنے ایک ساتھی کو آواز دی اور اسے اپنی جگہ کھڑا کر کے خود صغیر کے ساتھ سینما کپاونڈ سے باہر نکل آیا اور کہا اب کہنے کیا افتاد پڑی ہے۔

بھیا اپنی ملازمت آج ختم ہو گئی وہ افسردہ دلی سے بولا مگر ملازمت کے جانے کا مجھے اتنا غم نہیں البتہ جو افسوسناک واقعہ میری آنکھوں نے آج دیکھا ہے اس کا میں خواب میں بھی خیال نہ کر سکتا تھا۔

اس تمہید کو ذرا مختصر کرو میں نے بے چینی سے کہا سینما کا وقت ہو رہا ہے۔ آپ جیسے ہی کوٹھی سے باہر نکلے تو سجاد صاحب کلب سے واپس آگئے اور کمروں کو دیکھنے لگے یکا یک انہوں نے بیگم صاحبہ سے پوچھا ایس (یہ بیگم صاحبہ کا نام تھا) اس الماری کی کتابیں کہاں لگیں؟ میں نے وہاں کباڑ خانے میں پھینکوا دی ہیں بیگم نے جواب دیا۔

کباڑ خانے میں پھینکوا دیں؟ سجاد صاحب نے گھبرا کر فقرہ دہرایا: اری مجنت اس میں قرآن شریف بھی تھا تو پھر کیا ہوا بیگم صاحبہ نے اسی لاپرواہی سے جواب دیا تمہارے کس کام کا نہ تم نے اسے بھی پڑھانا اس پر غل کیا خلاف میں لپٹا ہوا برسوں سے پڑا تھا میں نے اسے کباڑ خانے میں پھینکوا دیا۔

ایس! ایک وہ جوش میں آ کر بولے تم نے ایسی جرأت کیو کی کہ تم نہیں جانتیں کہ تمہاری اس حرکت سے مجھے کس قدر تکلیف پہنچی ہے یہ ہماری مقدس کتاب ہے اللہ کا کلام ہے۔

مقدس کتاب! رات دن قانون کی کتابوں سے تمہیں فرصت نہیں آج سے پہلے تو میں نے تمہیں اس الماری کے پاس بھی بھیجے جاتے تھے دیکھا پھر ایک تاریک دور کی یادگار کو سنبھال کر رکھنے کا کیا فائدہ؟ اس روشنی کے زمانے میں اس ناکارہ سی باقی الفاظ ابھی بیگم صاحبہ کے حلق ہی میں تھے کہ بیرسٹر صاحب کا ہاتھ اٹھا اور جلی کی سی سرعت کے ساتھ اس زور کا طمانچہ بیگم صاحبہ کے گال پر پڑا کہ وہ بمشکل گرتے گرتے بچیں اور کمرے میں موت کی سی خاموشی چھا گئی۔

صغیر صورت حالت کا نقشہ کھینچ رہا تھا مدتوں سے تہذیب نو کی رنگینیوں میں دبی ہوئی دینی غیرت شعلہ جوالہ بن کر بھڑکی اور آن واحد میں لادینی تاریکیوں کے پردوں کو تار تار کر گئی وہ خاموش طبع مرتجباں مرنج بیرسٹر اس دن کے انسان سے بالکل مختلف تھا جس نے ماں باپ اور بہن کو بیوی کے ہاتھوں بے عزت ہو کر گھر سے نکلنے کو برداشت کر لیا تھا مگر قرآن پاک کی بے حرمتی کے خیال ہی نے اس کی کایا پلٹ دی بیگم صاحبہ کے لئے سور کا گوشت گھر میں اتار ہا روہ ایک ہی میز پر بیٹھ کر کھاتے رہے تمام کمرے حضرت عیسیٰ کی مختلف قسم کی تصاویر سے آراستہ تھے انہیں گوارا کر لیا بیوی کیستہ لوک مذہب رکھتے ہوئے بی بی مریم کی مورتی پوجی رہیں انہوں نے قرض نہ کیا مگر کلام مقدس کی بے حرمتی نے تو حید کے نیم

فروزاں شعلے کو بھڑکا دیا جونہاں خانہ دل میں عرصہ دراز سے راکھ کے نیچے دب پڑا تھا مگر اس جذبہ نگریم کا انجام بے حد افسوسناک ہوا وہ کہاں میں نے گھبرا کر پوچھا۔

بیگم صاحبہ نے بمشکل اپنے غصہ انگیز جذبات کو چھپاتے ہوئے کہا مسٹر سجاد! ایک معمولی سے واقعہ سے مشتعل ہو کر تم نے جس وحشیانہ پن کا ثبوت دیا ہے وہ میرے لئے ناقابل برداشت ہے۔

فیصلہ اسی وقت سن لو اس مکان کی رجسٹری میرے نام سے ہے اور آج کے واقعہ کے بعد سے میں تمہیں کسی حال میں بھی اس مکان میں رہنے کی اجازت نہیں دے سکتی آپ اپنا ذاتی سامان اٹھا لیں اور فوراً میرا مکان خالی کر دیں سجاد صاحب نے یہ فیصلہ خاموشی سے سنا اور مجھے حکم دیا کہ جو سامان بیگم صاحبہ تمہیں بتائیں باہر نکال کر رکھ لو میں ابھی آتا ہوں یہ کہہ کر وہ موٹر میں چلے گئے کوئی آدھ گھنٹے بعد آئے تو دو ٹرک ان کے ساتھ تھے سامان اٹھا کر ٹرکوں میں لاد پھر مجھے محبت سے بلا کر دو مہینے کی تنخواہ دے کر بولے مجھے ضرورت پڑی تو تمہیں دوبارہ بلوالوں گانی الحال اپنی ملازمت ختم سمجھو وہ موٹر میں سوار ہو گئے ٹرک پہلے ہی ان کے بتائے ہوئے پتے پر روانہ ہو گئے تھے وقت رخصت لیلیٰ کی بیچاری قابلِ وقیح وہ ننھی سی جان حیران تھی کہ یہ کیا ہو رہا ہے سوچ رہی تھی امی کے پاس رہوں کہ ابا کے ساتھ جاؤں انہوں نے جی سے پیار کیا اور پھر موٹر اشارت کر دی بیگم صاحبہ نے چیخ کر کہا میرا ماہانہ خرچ بغیر یاد دہانی کے مجھے ملتے رہنا چاہئے بہت بہتر سجاد صاحب نے جواب دیا اور ساتھ ہی محبت پداری سے کہا لیلیٰ کا خیال رکھنا میں یہ روداد سن کر بھوکا سارہ گیا سینما جی کا شوق ختم ہو چکا تھا اپنے دوستوں سے ضروری کام کا بہانہ کر کے میں صغیر کے ساتھ چلا آ رہا تھے بھرائی میاں بیوی کے خوشگوار تعلقات کے اسی الم انگیز انجام پر خیال آرائی کرتے ہوئے ہم گھر پہنچ گئے ہم سوچتے تھے کہ سجاد صاحب نے یہ کیا حماقت کی جو ایسا شاندار ہنگامہ بنا کر بیگم کے نام پر کر دیا پھر اسے خرچ نامہ بھی لکھ دیا۔

شاید یہ پیش بندی بیگم صاحبہ نے خود کی ہوگی کہ ان ہندوؤں کا کیا اعتبار کل کلاں کو بردیس میں لے جا کر قطع تعلق کر لیں تو زندگی کے دن کیسے نہیں گئے اس لئے اس نے شادی سے پہلے ہی تحریری طور پر اپنے مستقبل کو محفوظ کر لیا اب کما میں گے بیرسٹر صاحب اور تیش کر میں گی بیگم صاحبہ مگر لیلیٰ کا کیا بنے گا کیا یہ ڈرامہ اب طلاق برج ہوگا اس کا جواب ہمارے پاس نہ تھا خیر میں گوگو کے عالم میں اگلی شام لیلیٰ کو پڑھانے گیا بیگم صاحبہ اداس سی تھیں وہ سلامیاں اور اون لے کر ہمارے قریب ہی ایک کرسی پر بیٹھ گئیں میری ان سے پڑھائی کے علاوہ بھی کوئی بات چیت نہیں ہوتی تھی اس لئے میں میاں بیوی کے قطع تعلق پر گفتگو کرنے کا مجاز نہ تھا خیر میں پڑھا کر واپس آ گیا۔

بیگم خاموش تھیں اور لیلیٰ اداس میرا دل بھی اس افسردہ ماحول میں ڈوبتا ہوا معلوم ہوتا تھا دن اسی طرح گزرتے رہے بیگم صاحبہ کی خاموشی گہری ہوئی جاری تھی اور میاں سے جدائی کا کم انہیں اندر ہی اندر کھائے جارہا تھا وہ مجھ سے کچھ کہنا

چاہتی تھیں مگر پھر کچھ سوچ کر چپ ہو جاتیں وہ روزانہ حسب معمول ہمارے قریب آنی چھتیں سلانیوں اون کے تانے بانے بنتی رہتیں مگر ان کا دھیان کسی اور ہی طرف ہوتا نہ ہی انہوں نے کبھی کوئی بات کی اور نہ میں ہی اس کی جرأت کر سکا میں اتوار کے بجائے جمعہ کو پڑھانے نہیں جاتا تھا ایک دن انہوں نے اس کی وجہ پوچھی تو میں نے عرض کیا کہ اس دن ہمیں دفتر سے نماز جمعہ پڑھنے کی آدھی چھٹی ہوتی ہے اسلئے میں پڑھانے نہیں آتا وہ یکا یک بولیں باوقتم نے قرآن شریف پڑھا ہے؟ جی میں نے اپنے اسکول کے زمانے ہی میں پڑھ لیا تھا عربی زبان سمجھ لیتے ہیں انہوں نے پوچھا جی ایک حد تک ویسے میرے پاس مترجم قرآن شریف ہے کیا انگریزی میں بھی کوئی قرآن پاک ہے انہوں نے اشتیاق پھرے لہجے میں سوال کیا۔ ہاں میں نے جواب دیا اب تو قرآن پاک کا دنیا کی تقریباً ہر مروجہ زبان میں ترجمہ ہو چکا ہے ہو سکے تو مجھے انگریزی میں کسی بلند پایہ مترجم کا قرآن پاک لا دیجئے میں اس کا مطالعہ کرنا چاہتی ہوں یہ کہہ کر انہوں نے سو روپے کا نوٹ دے دیا دوسرے دن میں علامہ عبد اللہ یوسف علی کا Holy Quran لے کر گیا بیگم صاحبہ نے بڑے احترام کے ساتھ اسے میرے ہاتھ سے لے لیا اور اپنے کمرے میں چلی گئیں۔ اب موقع بہ موقع وہ مجھ سے قرآن شریف کے متن اور ترجمہ پر تبادلہ خیال کرنے لگیں قرآن خوانی اور اس کے معانی پر بحث کرنے میں میری حیثیت مہندی کی سی تھی پھر بھی میں اردو ترجمہ شدہ قرآن پاک کا باقاعدگی سے مطالعہ کر کے جاتا

اور کافی دیر تک انہیں مطالبہ و معافی سمجھانے کی کوشش کرتا رہتا ان کا شوق مطالعہ دیکھ کر میں دنگ رہ گیا اب لیٹی کی پڑھائی کے ساتھ ساتھ مجھے بیگم صاحبہ کو بھی پڑھانا پڑتا اور اس میں مجھے ایک قسم کی راحت کی محسوس ہوتی تھی ایک قسم کا قلبی سکون ایک دن میں نے انہیں طہارت وضو اور نماز پڑھنے کا طریقہ بتایا اور اس کے فوراً بعد میں اس تبدیلی پر حیرت زدہ رہ گیا کہ وہ باقاعدگی سے پانچ وقت نماز پڑھنے لگیں رمضان شریف میں انہوں نے بڑی پابندی سے روزے رکھے۔ کچھ دنوں کے بعد ہمارے دفتر کی مقررہ میعاد ختم ہو گئی اور میں بادل نا خواستہ ملازمت کی تلاش میں بیگم صاحبہ سے رخصت ہو کر پٹنہ چلا آیا اور جلد ہی مجھے ریلوے میں گاڑی کی ملازمت مل گئی ایک دن شاید 1940ء کا آغاز تھا میں گاڑی چلانے کے لئے بریک سے باہر نکلا تو ایک صاحب نے آگے بڑھ کر کہا گاڑی صاحب ایک منٹ رکھیں۔ میرا سامان آ رہا ہے میں نے پلٹ کر دیکھا تو میرے سامنے سجاد صاحب تھے انہوں نے بھی مجھے پہچان لیا اور بڑی محبت کے ساتھ مجھ سے ہاتھ ملا کر خیریت دریافت کرنے لگے اتنے میں قلی ریزھی پر سامان لا دے آگئے ان کے پیچھے پیچھے فیروز سیڑھی میں ملبوس ایک بیگم آ رہی تھیں فیض شلوار پہنے ایک آٹھ نو سال کی لڑکی انہیں اٹھائے ان کے پیچھے پیچھے تھی یکا یک سجاد صاحب بولے لیٹی بیٹی اپنے ماسٹر سے ملو وہ لڑکی حیرت بھری نگاہوں سے مجھے کچھ دیر تک کھڑی دیکھتی

رہی گاڑی کی یونیفارم نے اسے شک و شبہ میں ڈال رکھا تھا۔ پھر وہ بے اختیار میری طرف بڑھی اور جھک کر مجھے سلام کیا میں محبت سے اس کے سر پر ہاتھ پھیرا اور مسرت سے اس کا چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھا تھا پھر سڑھی میں ملبوس بیگم صاحبہ نے السلام علیکم کہہ کر مجھے اپنی طرف مخاطب کر لیا میں حیران رہ گیا یہ وہی بیگم صاحبہ تھیں تو تازہ پھول کی طرح شگفتہ چہرہ پھر مسکرا کر بولیں آپ گاڑی بن گئے ہیں یہ مجھے معلوم ہی نہ تھا یہ خدائے پاک کا احسان ہے میں نے جواب دیا۔ اب آپ کہاں ہیں؟ یہ سوال بے ساختہ میری زبان پر آ گیا سجاد صاحب آج کل پٹنہ میں بیج لگے ہوئے ہیں ہماری رہائش آج کل گلزار باغ میں ہے کسی دن ملنے کے لئے ہمارے یہاں ضرور آئے گا جی بہتر موقع ملا تو ضرور آؤں گا آپ ضرور آئیں میں آپ کا انتظار کروں گی وہ بولیں میں آپ کے قرآن شریف پڑھانے کا شکر یہ بھی ادا کرنا چاہتی ہوں اس کا ذکر میں نے سجاد صاحب سے اکثر کیا ہے میں آپ کا بہت مشکور ہوں سجاد صاحب بولے آپ نے ہمارے تعلقات بحال کرانے میں میری بیگم کو قرآن پاک پڑھا کر بڑی قابل قدر خدمات انجام دی ہیں یہ صرف کلام پاک کا آغاز ہے میں نے کہا ورنہ ”من آثم کہ من دانم“ دونوں نے سر جھکا کر اس کا اعتراف کیا رخصت ہوئے سامان لدوا کر گاڑی میں بیٹھ گئے اور گاڑی چل دی۔ (بحوالہ سيارہ ذابجست قرآن نمبر)

(گزشتہ سے پیوستہ) لیکن ایک ڈاکٹر کی دوائے معدے کے نظام کو حیرت انگیز فائدہ دیا لیکن سابقہ مسئلہ جوں کا توں رہا۔ اسی دوران میرے ایک ماتحت نے مجھے بار بار دوا میں کھاتے دیکھ کر ایک دفعہ جرات کر کے پوچھ لیا کہ صاحب جی آپ کس چیز کی دوا لیتے ہیں میں نے کہا کہ میں ایک سخت مصیبت میں مبتلا ہوں اور میں نے اسے اپنی زندگی کا وہ واقعہ سنا ہی دیا جسے میں نہیں سنانا چاہتا تھا۔ اس نے میری بات کو توجہ سے سنا اور نے ایک ڈاکٹر اور دو حکیموں کے علاج کئے میری قسمت اچھی تھی ہمارے گاؤں میں ایک صاحب باتوں میں اپنا آزمودہ ایک نسخہ مجھے بتا دیا تھا اس وقت تو میرے سر آن پڑی تب اس نسخہ کے اجزاء مجھے یاد ہی کیا۔ اس سے وہ نسخہ لیا بنایا استعمال کیا۔ مجھے پھر وہ طوطا کہانی سنانے کے بعد اور سیر صاحب نے نسخہ عاجز کو لکھ کے دینا چاہا۔ لیکن کاغذ نہ مل سکا۔ ایک سگریٹ کی ڈبی پر بندہ نے وہ نسخہ تحریر کر لیا جو قارئین کی خدمت میں من و عن پیش کر رہا ہوں۔

ہوا الشانی: کلونجی 50 گرام، حققر 50 گرام، تخم ریحان 50 گرام، مصری 50 گرام۔ ترکیب تیاری: تخم ریحان کے علاوہ باقی تمام اجزاء کو ٹیس کر سفوف بنائیں اور محفوظ رکھیں ان تمام اجزاء کو کوٹنے کے بعد تخم ریحان بغیر کوٹنے میں تمام ادویات میں ملا لیں۔ اور ایک چوٹھی پیچ صبح و شام بعد از غذا استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: جنسی کمزوری اور بے طاقتی کا تیر بہدف نسخہ ہے۔ جسم میں نشاط، کیف، کیفیات، نئے ولولے، نئی جوانی، اور نئی انگلیں پیدا کرتا ہے۔ یہ ایک سینے کا راز ہے جو کہ قارئین کی خدمت میں بلا کم و کاست پیش کر دیا ہے۔ امید ہے جائز ضرورت کیلئے استعمال کریں گے۔

## طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس

### کلونجی اور مایوس نوجوان

بندہ نے ایک رسالہ میں پڑھا تھا کہ کلونجی تلی کا علاج ہے۔ لیکن جب کلونجی کے مزاج اور تلی کے اسباب و علامات پر غور کیا تو سمجھ نہ آئے۔ اسے اپنی کم مائیگی، کم علمی، ناتجربہ کاری اور مشاہداتی زندگی کی کی سمجھ کر ایک خاص وقت کیلئے چھوڑ دیا۔ لیکن ایک مریض کے علاج نے اس طرف توجہ مبذول کرائی۔ وہ اس طرح کہ ایک مریض علاج کی غرض سے تشریف لائے جن کی تلی بڑھ چکی تھی۔ پیٹ میں اچھا خاصا پانی بھر چکا تھا۔ حتیٰ کہ پیٹ تن گیا تمام جگہ کے علاوہ جوں سے تھک کر بندہ کے مطب پر تشریف لائے۔ عاجز نے مرض اور مریض کی نوعیت کو طوطا رکھتے ہوئے معذرت کر لی اور وہ مایوس ہو کر چلے گئے کچھ ہی عرصے کے بعد ایک جنازے میں شرکت کے دوران وہ صاحب ملے۔ میں ان کی صحت دیکھ کر حیران ہو گیا۔ میں سوال کرنا ہی چاہتا تھا کہ کہنے لگے آپ نے تو مجھے لا علاج کر دیا تھا۔ آپ ہی نے نہیں بلکہ تمام معالجین نے لیکن اللہ جل شانہ کو صحت مقصود تھی اور ایک مختصر سے نسخے کے عوض میں تندرست ہو گیا میں نے پوچھا تو کہنے لگے کہ وہ نسخہ میرے پاس گھر لکھا ہوا ہے میں آپ کو آپ کے مطب پر پہنچا دوں گا۔ دو تین دن بعد وہ مندرجہ ذیل نسخہ لکھوا کر چلے گئے اور اس بات کی تاکید بار بار کی کہ آپ اسے ضرور استعمال کریں۔ میں نے سات مریضوں پر یہ نسخہ استعمال کرایا اور مفید پایا۔

ہوا الشانی: برنجاسف 9 گرام، پودینہ 9 گرام، اسٹینین 3 گرام، کلونجی 2 گرام، سر پھوکا 3 گرام۔

ترکیب تیاری: تمام اجزاء کو ایک کپ تیز گرم پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر مل جھان کر اس ایک کپ میں دو کپ عرق مکو اور ایک کپ عرق کاسنی ملا کر تمام دن یہی عرق پلائیں۔ مذکورہ ادویات کا وزن ایک دن کا وزن ہے۔ اس طرح روزانہ یہ نسخہ استعمال کریں۔ کم از کم چالیس دن میں تمام پیٹ کا پانی خشک ہو جائے گا۔ تلی سڑ جائے گی خون بنتا شروع ہو جائے گا۔ جسم پورم بھر بھر اٹھ، پیلاہٹ اور غیر ضروری نرمی ختم ہو کر جسم بالکل تندرست اور تروتازہ ہو جائیگا۔ (سائنس باقی محفل باقی)



# مقام ولایت پانے کیلئے ایک انوکھا گر

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنى اور پاکیزہ زندگیوں کا پتہ

اسماء الحسنى سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صاحبہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان کاماندہ ہونے اسماء الحسنى کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

## السلام جلالہ

(ہر عیب سے پاک)

(عدد = ۱۳۱)

انسان کے ہزاروں دشمن شیاطین میں جنوں اور انسانوں میں حشرات اور جراثیم میں ہمہ وقت اس کی تاک میں رہتے ہیں وہ حتی الامکان جاگتے ہوئے تو ان سے ہوشیار رہتا ہے مگر جب وہ خواب خرگوش کے مزے لے رہا ہوتا ہے اس وقت اس کی حفاظت کون کرتا ہے وہی "السلام" ہے۔ جو اس کی حفاظت سے غافل نہیں ہوتا لیکن جب وہی "السلام" بندے سے سلامتی اٹھا لیتا ہے سب اس کی جان کے دشمن بن جاتے ہیں اور جب تک اس کی سلامتی ہمیں ڈھانپے رکھتی ہے موت ہمارا بال تک بچا نہیں کر سکتی۔

السلام وہ ذات پاک ہے جو ہر عیب سے پاک ہے۔ مومن بندوں کو عذاب سے سلامت رکھنے والا ہے۔ وہ ایسی ذات ہے جو اپنی ذات میں عیب سے اور اپنی صفات میں نقص سے اور اپنے افعال میں مطلقاً برائی سے پاک ہو اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ نہ صرف اپنی زبان سے بلکہ اپنے ہاتھوں سے کسی دوسرے کو ایذا نہ دے جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "مسلم وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ سے دیگر مسلمان محفوظ رہیں۔"

جس شخص کا دل حد کینہ بغض اور شرارت سے پاک ہو گیا۔ گناہ کرنے سے اس کے اعضاء بچ رہے شہوت اور غضب پر عقل غالب رہی۔ یہی وہ شخص ہے جو اللہ تعالیٰ کے ہاں قلب سلیم لے کر آئے گا۔ یہ شخص بندوں میں سلام کہلانے کا حق ہے اور اپنی خوبیوں کے باعث سب سے زیادہ قرب الہی میں جگہ پائے گا۔ (غزالی)

## اوراد و وظائف

آفات سے حفاظت:

☆ جو شخص اس اسم پاک پر مداومت کرے گا تمام آفات سے محفوظ رہے گا اور اگر مریض کے سر پر ہاتھ بلند کر کے ایک سو اکتیس بار یا واز بلند "یا سلام" پڑھا جائے تو انشاء اللہ مریض شفا یاب ہوگا۔

☆ اس اسم پاک کی بکثرت تلاوت کرنے والا افعالِ رذیلہ اور کردارِ قبیحہ سے محفوظ رہتا ہے۔ (ظفر جلیل)

☆ بعد نماز فجر ایک ہزار بار پڑھنے سے علم اور ذہن میں تیزی اور قوتِ حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ (دلائل)

☆ اس اسم پاک کا ذکر علم اور جود و سخا کی وجہ سے مشہور ہوتا ہے لوگ اس کے مدح خواں ہوتے ہیں۔ (تنویر)

شفائے امراض:

شفائے امراض کے لئے مجرب عمل ہے کہ مرض کی شدید صورت میں مریض کے سر ہانے بیٹھ کر اسمائے پاک یا سلام یا اللہ پڑھتا رہے اور بیچ مریض کے سر کے ساتھ چھوٹی رہے جب بیچ پوری ہو تو بیچ مریض کے تکیہ کے نیچے رکھ دے۔ دوسرے اور تیسرے روز بھی اسی وقت مقررہ پر اس عمل کو دہرائے۔ اور بیچ مریض کے سر ہانے کے نیچے تاشفا رکھی رہے انشاء اللہ پہلے دن سے ہی شفا ہونا شروع ہو جائے گی اور مریض جلد شفا یاب ہو جائے گا۔ (تنویر)

امراض سے شفا:

اس اسم پاک "یا سلام" کا ذکر جس بیمار کو دیکھے گا اس کی شفا کیلئے دعا اور بیماری کیلئے دعا کی کوشش کرے گا۔

شفائے امراض و تندرستی:

کسی بیمار کیلئے تین دن تک تین ہزار مرتبہ روزانہ

پڑھنے سے شفا ہوگی۔ طریقہ یہ ہے کہ پڑھنے والا نسل کرے اور سفید کپڑے پہنے پھر قبلہ رو بیٹھ کر تین مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔

اللھم صل علی محمد نبینا فی الانبیاء اللھم صل علی رسولنا محمد فی المرسلین و علی الہ وبارک وسلم۔

اور اس کے بعد تین ہزار دفعہ شمار کر کے پڑھے۔

(بسم اللہ الرحمن الرحیم یا سلام)

اور اس کے بعد آخر پر پھر ادرج درود شریف پڑھ کر مریض پر دم کرے اور پانی یا دوا بھی دم کر کے مریض کو پلائے۔ تین یا پانچ حد سات روز انشاء اللہ مریض تندرست ہوگا۔ (مغرب قیل ہے)

مریض ہوش میں آئے:

اگر کوئی بیمار بے ہوش ہو گیا ہو اس کے پاس سر ہانے بیٹھ کر تین سو دفعہ "یا رحمن یا سلام" پڑھا جائے۔ پڑھتے ہی انشاء اللہ مریض بہت جلد ہوش میں آ جائے گا۔

ام الصبیان سے نجات:

جس عورت کے بچے ام الصبیان کے مرض میں مر جاتے ہوں شروع حمل سے وضع حمل تک روزانہ تین مرتبہ حاملہ کو کسی روٹی کے ٹکڑے پر "یا سلام قبولاً من رب رحیم" لکھ کر کھلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انشاء اللہ بچہ ہر مرض سے محفوظ رہے گا اور اپنی طبیعت کو بچنے لگے۔

شفائے مرض:

اگر مریض کے پاس سر ہانے بیٹھ کر دونوں ہاتھ اٹھا کر اس اسم پاک کو ۱۳۶ بار اس قدر بلند آواز سے پڑھے کہ مریض بھی سن لے تو انشاء اللہ اس کو شفا ہوگی۔ (حضرت تھانوی)

اگر بیمار پر ایک سو گیارہ بار پڑھتے تو حق تعالیٰ اسے شفا سے لورا کر اس اسم پاک پر مدامت کرے ہر قسم کے خوف سے نڈر ہو۔ (جاری ہے)

## ماہنامہ عبقری آپ حاصل کر سکتے ہیں: اپنے شہر میں

|                                                                           |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۔ راولپنڈی: کمپانیٹ نیوز ایجنسی مری روڈ، راولپنڈی فون: 03009142407       | ۱۔ لاہور: شیش نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، لاہور۔ فون: 042 7236688                   |
| ۳۔ حیدرآباد: الخلیف نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، حیدرآباد۔ فون: 03003037026 | ۳۔ پشاور: طلح نیوز ایجنسی، بشیر چیمبرز، نازیمناروڈ، چوک یادگار، پشاور۔ 091 2573666 |
| ۶۔ گجرات: خالد بک سنٹر، مسلم بازار، فون: 0333 8421027                     | ۵۔ وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، فون: 0345 6892591                                  |
| ۸۔ پاکستان: شیخ محمد لطیف صاحب، درگاہ بازار پاکستان شریف 0457-374452      | ۷۔ سکھر: الفت نیوز ایجنسی دکان نمبر 106 مہران مرکز سکھر 071-5613548                |
| ۱۰۔ حضرو: نعیم پشاور سنٹر و ضلع انک 0301-5514113                          | ۹۔ بہاولپور: زمزم نیوز ایجنسی بہاولپور 0300-6825135                                |
| ۱۲۔ گوجرانوالہ: رحمان نیوز ایجنسی گوجرانوالہ 0300-6422516                 | ۱۱۔ کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ عدالت روڈ کوئٹہ 0333-7812805               |
| ۱۳۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز نیوز ایجنٹ ریلوے روڈ سیالکوٹ 052-4598189        | ۱۳۔ ڈسکہ: نیاب نیوز ایجنسی ڈسکہ 0300-6430315                                       |

ایجنسی کے خواہش مند حضرات متوجہ ہوں: ملک بھر سے "ماہنامہ عبقری" کی ایجنسی حاصل کرنے کے خواہشمند اور موجودہ ایجنسی ہولڈر معاملات طے کرنے اور اپنی ذمہ داری کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں: ادارہ اشاعت الخیر محلہ قادرا آباد، سول ہسپتال چوک، ملتان۔ فون: 0300-7301239-061 4514929



## رحمت کے خزانے

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے مسنون اعمال کے لازوال فضائل: (قسط 6)

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کر دینے والے انتہائی آسان اعمال

فرض نمازوں کی ادائیگی اور پابندی کا ثواب

اجر عظیم (جنت) ملے گی:

اور جو نماز کی پابندی کرنے والے ہیں اور جو زکوٰۃ دینے والے ہیں اور جو اللہ تعالیٰ پر اور قیامت کے دن پر اعتقاد رکھنے والے ہیں ایسے لوگوں کو ہم ضرور ثواب عظیم عطا کریں گے۔

نمازوں کی پابندی سے جنت لازم ہو جاتی ہے:

پانچ نمازیں ایسی ہیں جن کو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں پر فرض کیا ہے جو شخص ان کو ادا کرے گا ان میں سے کسی نماز کے حق کو کچھ بھی معمولی سمجھ کر ضائع نہیں کرے گا تو اس بندے کے لئے اللہ تعالیٰ کے پاس ایک عہد (تیار) ہو جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کو جنت میں ضرور داخل کریں گے اور جو شخص ان نمازوں کو ادا نہیں کرے گا تو اس کا اللہ تعالیٰ کے پاس کوئی عہد نہیں چاہے تو اس کو عذاب دے چاہے تو اس کو جنت میں داخل کرے۔ (ابوداؤد نسائی، ابن حبان)

جنت میں سلامتی سے داخلہ:

ابو ہریرہؓ وابو سعیدؓ فرماتے ہیں کہ ہمیں جناب رسول اکرم ﷺ نے ایک دن خطبہ ارشاد فرمایا آپ نے تین مرتبہ فرمایا

مجھے قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ پھر آپ نے اپنا چہرہ مبارک جھکا لیا آپ کی اس حالت کو دیکھ کر ہم میں سے بھی ہر شخص نے اپنا چہرہ جھکا لیا اور رونے لگا کسی کو یہ نہ معلوم ہوسکا کہ آپ نے کس لئے حلف اٹھایا ہے پھر آپ نے اپنا سر اٹھایا جبکہ آپ کے چہرہ انور میں خوشی جھلک رہی تھی اور یہ خوشی ہمارے نزدیک سرخ اونٹوں سے زیادہ محبوب تھی۔ آپ نے ارشاد فرمایا:

”جو شخص پانچ نمازیں پڑھتا ہے رمضان کے روزے رکھتا ہے زکوٰۃ نکالتا ہے سات بڑے گناہوں سے بچتا ہے اس کے لئے جنت کے (تمام) دروازے کھول دیئے جائیں گے اور اس سے کہا جائے گا سلامتی سے (اس میں) داخل ہو جا۔“ (نسائی، ابن ماجہ)

نوٹ: سات بڑے گناہ یہ ہیں۔ (۱) اللہ کا شریک ٹھہرانا۔ (۲) ناحق قتل کرنا (۳) پاکدامن عورت پر تہمت لگانا (۴) عین حالت جنگ میں فرار اختیار کرنا (۵) سود کھانا (۶) یتیم کا مال کھانا (۷) ہجرت کرنے کے بعد کسی عورت کے لئے پھر واپس لوٹ جانا۔ ایک دوسری حدیث میں سود کھانے کی بجائے مسلمان والدین کی نافرمانی کا ذکر ہے اور

ہجرت کرنے کے بعد کسی عورت کے لئے پھر لوٹ جانے کی بجائے بیت اللہ میں بے دینی کے مرتکب ہونے کا ذکر ہے۔ زیادہ اعمال کی وجہ سے شہید سے بھی افضل:

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ دو شخص قبیلہ قضاہ کی شاخ بلی کے تھے دونوں نے حضور ﷺ کے پاس اسلام قبول کیا پھر ان میں سے ایک شہید ہو گیا اور دوسرا ایک سال تک زندہ رہا حضرت طلحہ بن عبید اللہ فرماتے ہیں کہ میں نے (خواب میں) دیکھا کہ ان دونوں میں سے بعد والے کو شہید سے پہلے جنت میں داخل کیا گیا ہے۔ میں نے اس سے تعجب کیا جب صبح ہوئی تو میں نے یہ بات رسول خدا ﷺ کی خدمت میں عرض کی۔۔۔ تو آپ نے ارشاد فرمایا:

”کیا اس نے پہلے مرنے والے کے بعد رمضان کے روزے نہیں رکھے تھے؟ کیا اس نے (سال بھر میں) چھ ہزار رکعتیں نہیں پڑھی تھیں اور (اس نے) پورے سال کی اتنی اور اتنی رکعتیں نہیں ادا کی تھیں۔ (مسند احمد)

ابن ماجہ اور ابن حبان میں یہ حدیث طویل طور پر ذکر کی گئی ہے اس میں یہ اضافہ بھی ہے ”اسی وجہ سے تو ان دونوں کے درمیان آسمان وزمین کے فاصلہ سے بھی زیادہ فاصلہ ہے۔“

فرض نمازیں چھوٹے گناہوں کا کفارہ ہیں:

جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”پانچ نمازیں اور ایک جمعہ سے لے کر دوسرے جمعہ تک ان گناہوں کا کفارہ ہیں جو ان کے دوران کئے جائیں جب تک کہ بڑے گناہ غالب نہ ہو جائیں۔“ (مسلم)

ماہنامہ ”عبقری“ سے رابطہ کیلئے مندرجہ ذیل نمبر استعمال کریں  
فون 0304-4177637، ہیکل 042-7552384

ماہنامہ عبقری کے ایک خریدار کا انوکھا انداز

قارئین پچھلے دنوں ایک خط ملا اور صاحب نے اپنا نام شائع کرنے سے منع کیا، موصوف نے خلوص سے عبقری کو پسند کیا اور ایک انوکھی بات بتائی کہ انہوں نے طے کیا ہے کہ وہ اپنی کمائی سے ہر ماہ پانچ ہزار روپے بچا کر، عبقری خرید کر لوگوں میں تقسیم کرتے ہیں، انہوں نے اور لوگوں کو بھی ترغیب دی ہے، کسی نے کم کسی نے زیادہ رقم سے عبقری کو لوگوں میں صدقہ جاریہ کیا۔ موصوف نے اصرار کیا ہے کہ آپ رسالے میں میرا پیغام شائع کریں کہ دوسرے احباب بھی ایسا کریں قارئین ان کا پیغام آپ تک پہنچا دیا گیا ہے جو بھی صدقہ جاریہ کرنا چاہے سعادت ہے لیکن ہمیں قارئین سے اس کا جواب بھی چاہئے کہ کیا انہوں نے ایسا درست کیا ہے؟ (ادارہ)

## دوا نمول خزانے کی دعا (بحوالہ حضرت ابو درداءؓ)

قارئین کے بے شمار خطوط موصول ہوئے کہ قرآنی آیات تو مل گئیں لیکن دعا، حدیث کی کس کتاب سے لیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے یہ دعا تحریر کر رہے ہیں۔

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ عَلَیْكَ تَوَكَّلْتُ وَاَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ ط مَا شَاءَ اللّٰهُ کَانَ وَمَا لَمْ یَسْأَلْهُ یُکُنْ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ اَعْلَمُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ وَّاَنَّ اللّٰهَ قَدْ اَحَاطَ بِکُلِّ شَیْءٍ عِلْمًا ۝  
اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ دَابَّۃٍ اَنْتَ اِخْذُہَا بِنَاصِیَتِہَا اِنَّ رَبِّیْ عَلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ ۝

(کتاب الاسماء والصفات للبيهقي صفحه ۱۲۵ بحوالہ حیاة الصحابة (عربی) جلد ۳ صفحہ ۶۹)

محمد ﷺ کی زیارت کا خیال رکھے۔ اول رکعت میں الحمد کے بعد سورۃ والاعنقیٰ، دوسری میں الف شرح لک تیسری رکعت میں انا نزلنا اور چوتھی میں فاتحہ کے بعد سورۃ اذا زلزلۃ الارض پڑھے۔ سلام کے بعد ستر بار درود شریف اور ستر بار استغفار پڑھے۔ پاک مکان پاک جگہ اور خوشبو دار بستر پر قبلہ کی طرف منہ کر کے سو جائے۔ حضور پاک ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ (خزینہ رحمت، مجمع الحدیث)

☆ "قری مجموعہ وظائف" میں علامہ عالم قمری نے درود  
مستجاب الدعوات کے بارے میں لکھا ہے کہ اگر کوئی شخص رزق  
حلال کھا کر نوے دن تک روزا نداں درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ  
سوتے وقت پڑھے تو انشاء اللہ زیارت رسول ﷺ سے  
مشفرف ہوگا درود پاک یہ ہے صَلَّی اللہُ عَلَی النَّبِیِّ الْأُمِّیِّ  
الْکَرِیْمِ وَعَلِیْ آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلَّمَ (خزینہ درود شریف)  
☆ "اذکار قرآنی" میں علامہ عالم قمری لکھتے ہیں کہ:  
لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا  
عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ جو  
شخص چاہے کہ اسے رسول اکرم ﷺ کی زیارت ہو تو وہ پہلے  
تقویٰ اختیار کرے اور ساتھ ہی مندرجہ بالا آیت کو روزانہ  
کثرت سے پڑھے انشاء اللہ زیارت سے مشرف ہوگا۔ اگر  
کوئی شخص ۶ ماہ تک روزانہ تہجد کی نماز ادا کرنے کے بعد اس  
آیت کو سو مرتبہ پڑھے تو ضرور زیارت سے مشرف ہوگا اور  
اگر رمضان شریف کے آخری عشرہ میں اعتکاف میں اس  
آیت کو روزانہ گیارہ سو بار پڑھے گا تو اسے ضرور دیدار نصیب  
ہوگا۔ (مجموعہ مخرب علیات)  
☆ مندرجہ ذیل درود شریف کے بارے میں حضرت علامہ

سید احمد و حلان رحمۃ اللہ علیہ اپنے مجموعہ میں فرماتے ہیں کہ جو روزانہ ایک ہزار بار پڑھے گا اس کو نبی پاک ﷺ کی زیارت ہوگی۔ علامہ بہنیا رحمۃ اللہ علیہ "افضل الصلوٰۃ" میں فرماتے ہیں کہ یہ نہیں فرمایا کہ خواب میں زیارت ہوگی یا بیداری۔ ظاہر یہ ہے کہ خواب میں زیارت ہوگی درود پاک ہے۔  
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَحْنُ الْمُجَامِعِ الْأَسْرَارِكِ وَالذَّلَالِ عَلَيْكَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (فضائل درود)  
☆ درود غوثیہ کے بارے میں "فقری مجموعہ وظائف" میں ہے کہ یہ درود پاک خاندان قادریہ کے معمولات میں سے ہے۔ اکثر قادری بزرگ اپنے مریدوں کو اسے روزانہ ۱۵۱۱ مرتبہ پڑھنے کی تلقین کرتے ہیں یہ درود رحمت خداوندی کا خزانہ ہے لہذا جو شخص اس درود کو روزانہ ۱۱۱ مرتبہ تاحیات پڑھتا رہے وہ رحمت خداوندی سے مالا مال ہو جاتا ہے۔ اس درود کی برکات حاصل کرنے کے لئے اسے روزانہ پڑھنا چاہیے اور حضور اکرم ﷺ کے قرب اور زیارت کے لئے یہ درود بہت ہی مؤثر ہے۔ درود غوثیہ یہ ہے۔ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مُعَذِّنِ الْجُودِ الْكَرَمِ وَأَآلِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ (الوظیفۃ الکبریٰ مخزنہ درود شریف)  
☆ حضرت مولانا عبدالحق محدث دہلوی اپنی کتاب "جذب القلوب" میں فرماتے ہیں کہ یہ درود پاک حسن قبول میں مخصوص ہے اور درجہ قبولیت کو پہنچ چکا ہے بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص زائرین میں سے جو مقبول دربار تھا بھی درود شریف ہمیشہ پڑھتا تھا۔ وہ جب مدینہ شریف سے سفر کرنے لگا تو حضور اکرم ﷺ نے عالم رویا میں فرمایا کہ چند دن اور ٹھہر جا ہم کو تیرا یہ درود پسند آ گیا ہے۔ یہ درود سلسلہ قادریہ میں بہت مشہور ہے۔ درود پاک یہ ہے۔ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ مُعَذِّنِ الْجُودِ الْكَرَمِ وَمُنْعِبِ الْحِلْمِ وَالْحَكَمِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلَّمَ۔ (فضائل الصلوٰۃ والسلام) (بابی آنندہ)

قرآن پاک خداوند کریم کی جانب سے بھیجا گیا ایک نسخہ کیا ہے جس میں ہر مرض کا علاج موجود ہے اور قرآنی آیات کی تلاوت کی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض صحت یاب نہ ہو۔ ایک مریض جو چند سال قبل کینسر کے مرض میں مبتلا تھا اور ڈاکٹروں نے اسے لا علاج قرار دے دیا تھا۔ ایسے میں ایک خدا ترس خاتون نے قرآن پاک کی چند چھوٹی چھوٹی آیاتیں لکھ کر مریض کو دیں۔ ان آیات کی روزانہ تلاوت کرنے سے چند سالوں میں اس شخص کا مرض جڑ سے چلا گیا۔ اس مرض سے صحت یاب ہونے کے بعد اس شخص نے ان آیات مبارکہ کی فوٹو کا چپاں نکلوا کر ابوظہبی میں تقسیم کیں تاکہ جو بھی مسلمان اس موذی مرض میں مبتلا ہو خدا کے کلام سے فیض یاب ہو سکے۔ قرآنی آیات سے کینسر کا علاج ممکن ہے۔ درج ذیل ہیں۔ بلکہ ہر بیماری کا علاج ممکن ہے۔ پانچویں وقت باقاعدگی سے نماز ادا کریں۔ روزے رکھیں۔ زکوٰۃ ادا کریں۔ سچ بولیں۔ خلق خدا کو دکھ دینے سے گریز کریں اور اپنی ہر مشکل میں اللہ کی آیات پڑھ کر مدد مانگیں۔ وہی دعاؤں کو قبول فرمانے والا ہے اور ہر مشکل کو حل کرنے والا ہے۔ رزق حلال شرط ہے۔ (زیر برقرآن پاک سے دیکھ لیں)

بسم الله الرحمن الرحيم۔ ۱۔ ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين۔ (سورة ۱۷ آیت ۸۳) ۲۔ واذ مرضت فهو يشفين۔ (سورة ۲۶ آیت ۸۰) ۳۔ وقل رب اغفر وارحم وانت خير الراحمين۔ (سورة ۲۳ آیت ۱۱۸) ۴۔ امن يجب المضطر اذا دعاه ويكشف السوء (سورة ۲۷ آیت ۳۳) ۵۔ قلنا ينا كوني بردا وسلما على ابراهيم۔ (سورة ۲۱ آیت ۶۹) ۶۔ وايوب اذ نادى ربه انى مسنى الضر وانت ارحم الراحمين۔ (سورة ۲۱ آیت ۸۳) ۷۔ انى مغلوب فانتصر (سورة ۵۴ آیت ۱۰) ۸۔ لا اله الا انت شحانك انى كنت من الظلمين (سورة ۲۱ آیت ۸۷) ۹۔ فاستجبنا له ونجينا من الغم وكذلك ننجى المؤمنين۔ (سورة ۳۷ آیت ۸۸) ۱۰۔ ان ربى على كل شىء حفيظ (سورة ۱۱ آیت ۵۷) ۱۱۔ حسبه الله ونعم الوكيل۔ (سورة ۳ آیت ۱۷۳) ۱۲۔ وتوكل على الله وكفى بالله وكيلًا۔ (سورة ۳۳ آیت ۳۸) ۱۳۔ اليس الله بكاف عبده۔ (سورة ۳۹ آیت ۳۶) ۱۴۔ هو مولكم فعنم المولى ونعم النصير (سورة ۲۲ آیت ۷۸) ۱۵۔ الحمد لله رب العلمين۔ (الفاتحة: ۱) ۱۶۔ نعم المولى ونعم النصير۔ (سورة ۲۲ آیت ۷۸) ۱۷۔ فتبارك الله احسن الخالقين۔ (سورة ۲۳ آیت ۱۴) ۱۸۔ لا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم۔ اول آخرتين دفن درود شریف

فجر کی سنتوں کے بعد 41 دفعہ بسم اللہ شریف کے ساتھ الحمد شریف پڑھیں۔ سورۃ یٰسین آیت الکرسی۔ چاروں قل پڑھ کر پانی دم کر کے پییں۔ انشاء اللہ ہر مرض سے اللہ شفا دے گا۔

جو شخص عزت کا خواہاں ہو اس کو چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی فرمانبرداری کرے کیونکہ عزت خدا کی دین ہے۔

## ڈراؤنے خواب • نندیں ساس، جہیز اور قتل • ہمارے لئے اب گھر میں کوئی جگہ نہیں • انمول خزانے کی تاثیر

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں تو جہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے۔ جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا سیب نہ لگائیں خط کھولنے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

### ڈراؤنے خواب:

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے رات بھر روزانہ ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ اور یہ خوابوں کا سلسلہ سالوں سے جاری ہے۔ ہر وقت دل میں کھٹکا رہتا ہے کہ شاید میرے اوپر جنات کا اثر ہے۔ اور اس اثر کی وجہ سے میرا دل پھٹ جائے گا اور میں مری جاؤں گی۔ میرے پیچھے اکثر بلائیں دوڑتی رہتی ہیں۔ میں باوجود کوشش کے ان بلاؤں سے نہیں بچ سکتی اور خواب میں وہ آفات مجھے زخمی کرتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات تو بہت کچھ پڑھ کر سوتی ہوں، لیکن پھر بھی خواب آنا نہیں چھوڑتے۔ اس کا کیا حل کروں؟ مجھے آپ کا دراصل میری ایک ملنے والی منچر خاتون نے بتایا۔ اس کا بھی کوئی مسئلہ تھا۔ اس نے آپ سے رابطہ کیا تو اس نے آپ کے مشورے پر عمل کیا۔ اسے بہت فائدہ ہوا۔ میں آپ کے جواب کا شدت سے انتظار کر رہی ہوں۔ (عظمیٰ کورنگی)

جواب: بہن! دراصل بات یہ ہے کہ آپ کے گھر میں آسیب کا ڈیرہ ہے۔ جس کی وجہ سے وہ مخلوق آپ کو تنگ کرتی ہے۔ آپ اس کا علاج یوں کریں۔ رات کو سوتے وقت باوضو سویئے۔ اور آخری چاروں قل سات سات بار اول آخر سات دفعہ درود شریف پڑھ کر ہاتھ پر پھونک کر پورے بدن پر مل لیں۔ اور جب تک نیند نہ آئے اس وقت تک آیہ الکرسی پڑھتی رہیں۔ اس کے علاوہ اپنے گھر میں سورۃ بقرہ کا آخری رکوع، سورہ حشر کا آخری رکوع اور دو انمول خزانے نیپ ریکارڈ میں بھر کر گھر میں ہر وقت چلاتے رہیں۔ بلکی سی آواز سے یہ گھر میں ہر وقت چلتے رہیں۔ اگر آپ کے پاس دو انمول خزانے نہ ہوں تو پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ پر 10 روپے کے ٹکٹ لگا کر بھیج دیں آپ کو مفت دو انمول خزانے کا کتابچہ ارسال کر دیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام قارئین بھی دو انمول خزانے منگوا سکتے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ پتہ لکھا ہوا ہو اور دس روپے کے ٹکٹ لگے ہوئے ہوں۔ جوابی لفافے کا آنا ضروری ہے۔

### نندیں ساس، جہیز اور قتل:

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی کو سترہ سال ہو گئے ہیں جب سے میں اس گھر میں آئی ہوں ناچاقی، گھریلو پریشانیوں ہر وقت رہتی ہیں۔ میری نندیں اور ساس ہر وقت

جہیز کم لانے کا شکوہ کرتی ہیں جبکہ ایک دو دفعہ تو انہوں نے مجھے زہر دے کر اور آگ لگا کر قتل کرنے کی کوشش بھی کی لیکن کیا کروں چھوٹے چھوٹے بچے اور بوڑھی ماں کے وہ الفاظ سامنے آ جاتے ہیں جو ماں نے رخصتی کے وقت کہے تھے کہ بیٹی! اب تیرا جنازہ خاوند کے گھر سے ہی نکلتا ہے۔ بس اس قول کی لاج رکھ رہی ہوں ورنہ تو زندگی پریشان اور اجیرن ہے۔ کئی دفعہ سوچا کہ خود کشی کر لوں لیکن اسلام میں خود کشی حرام ہے۔ ورنہ اپنے آپ کو میں پہلے ہی ہلاک کر چکی ہوتی۔ لہذا مہربانی فرما کر مجھے میرے مسئلے کا روحانی شانی حل بتائیں۔ (دفعہ، بھیرہ، سرگودھا)

جواب: محترمہ۔ میری تین باتوں پر عمل کریں گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ انشاء اللہ سب سے پہلے جس طرح آپ نے صبر اور استقامت سے جیسا سابقہ وقت گزارا ہے۔ اس پر مزید صبر کریں۔ بہن ہمیشہ حالات یکساں نہیں رہتے۔ سورج آخر غروب ہوگا اور خزاں بہار میں بدلے گی ضرور۔ اس بہار کے انتظار میں زندگی کے شب و روز یعنی صبر و استقامت میں اور زیادہ کوشش کریں۔ دوسرا سورۃ مریم ایک بار اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور اپنے مسئلے کے لئے دعا کریں۔ بے شمار لوگوں نے آزمایا اور نہایت مفید پایا تیسرا آپ آٹھتے آٹھتے "یا سناؤ یا غفار" نہایت کثرت سے پڑھیں کم از کم 500 سو مرتبہ تو پڑھ ہی لیں ایک اور عمل بھی اس کے ساتھ ساتھ کریں۔ جب بھی گھر کا کوئی بھی کام کاج آپ کرنا چاہیں تو سات دفعہ بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ لیا کریں۔ اس سات دفعہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کا ایک واقعہ عرض کرتا ہوں مجھ سے کئی گھرانوں نے بے برکتی معاشی پریشانی کا لگہ کیاتنگی اور کاروبار کا شکوہ کیا میں نے انہیں جب بھی سات دفعہ بسم اللہ الرحمن الرحیم ہر کام کرنے سے پہلے پڑھنے کا مشورہ دیا اور انہوں نے باقاعدگی سے ایسا پڑھنا شروع کر دیا اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم نوازی فرمائی اور ان کے مسائل مشکلات پریشانیوں روز بروز حل ہونے لگیں۔

### جسم بھاری اور بوجھل:

سوال: آج سے 3 ماہ قبل میں ایک میت میں گئی قریبی عزیز تھے۔ وہاں سارا دن رہی تدفین کے بعد واپس گھر آئی تو جسم

بھاری بھاری اور بوجھل تھا، میں نے سمجھا کہ شاید موت کے غم کے اثرات ہیں۔ لیکن وہ کیفیت بڑھتی گئی اور آج تک جوں کی توں ہے۔ اس سلسلے میں میں نے دل کے ڈاکٹروں کو دکھایا ECG خون کے ٹیسٹ ایکس رے اور پیشاب کی تمام رپورٹیں بالکل صحیح نکلیں ہو مینڈیکٹک علاج بھی کیا تھوڑا سا دیکھی علاج اور مکرے کا صدقہ بھی کیا۔ لیکن تھوڑے سے فوائد کے بعد مرض اپنی اصلی حالت میں آ جاتی ہے۔ ایک پیر صاحب کے پاس گئی انہوں نے حساب لگایا اور کہا آپ پر کسی نے جادو کیا ہے۔ تین ہفتے انہوں نے علاج کیا اور ہزاروں روپے خرچ ہو گئے۔ اس طرح ایک اور قاری صاحب نے قرآن پر فال نکالی اور پھر کچھ ماش کے دانے پڑھ کر دیئے۔ ان ماش کے دانوں کو اپنے سر کی پچھلی طرف پھینکنا ہوتا تھا لیکن مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ فائدہ نہ ہوا۔ آپ کا ماہنامہ ہر ماہ باقاعدگی سے پڑھتی ہوں۔ دل میں آیا کہ آپ سے مشورہ کر کے دیکھوں۔ مہربانی کر کے میرے مسئلے کا حل بتائیں۔ (مبارک بی بی، نواب شاہ)

جواب: بہن! یہ مسئلہ آپ کا نہیں بلکہ تمام بہنوں کا مسئلہ ہے۔ جب وہ گھر سے باہر نکلتی ہیں تو بن سنور کر نکلتی ہیں اور کسی مجلس میں اگر جانا ہوتا ہے تو چونکہ وہاں ہر قسم کا چہرہ ہوتا ہے اور بعض خواتین نہ چاہتے ہوئے بھی نظر بد لگا دیتی ہیں۔ یہ دراصل آپ کو نظر بد لگی ہوئی ہے۔ بلکہ احادیث میں تو نظر بد جنات کے ذریعے بھی لگانا ثابت ہے اور انسانوں کی نظر تو واقعی لگتی ہے۔ میرے پاس کئی لوگ ایسے آتے ہیں۔ جو بظاہر بیمار، پریشان، کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ بیماری ہے کہ روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ تو جب ان کا علاج کیا گیا تو یقینی فائدہ ہوا۔ اس لئے ایک تو تمام بہنوں سے درخواست ہے کہ وہ گھر میں بھی اور گھر سے باہر بھی اپنے اندر سادگی کی عادت ڈالیں اور مندرجہ ذیل عمل کریں۔ بسم اللہ الرحمن کے بعد "الاسلام حق والکفر باطل" اول و آخر سات دفعہ درود شریف ایکس دفعہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں یا جس کسی کو نظر بد لگی ہوئی ہو اس پر دم کریں اور اس کے علاوہ سورۃ قریش سات دفعہ روزانہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

### ہمارے لئے اب گھر میں کوئی جگہ نہیں:

سوال: جناب عبقری صاحب! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے



27 راتیں ایسا مستقل ہوتا رہا۔ آخر کار جنات کا حاضر ہونا ختم ہو گیا۔ مزید مجھے یہ بتائیں کہ میں یہ عمل جاری رکھوں۔ مجھے بہت فائدہ ہے میری بائبل گئی ہے۔ اور میں مطمئن ہوں۔ (محمد طفیل فیصل آباد)

جواب: محترم آپ دو انمول خزانے توجہ سے پڑھتے رہئے اور اس کے ساتھ یا حافظ، یا حقیقہ، یا اسلام روزانہ 41 مرتبہ صبح و شام پڑھیں۔

شریف اور انکس مرتبہ دو انمول خزانے پڑھے۔ رات میں یہ پڑھ رہا تھا اور پڑھتے ہوئے مختلف چھوٹے اور بڑے جنات سائے کی طرح میرے سامنے آ گئے اور مجھے ڈرانے لگے مختلف قسم کی خطرناک آوازیں آنے لگیں۔ لیکن میں نے آپ سے سن رکھا تھا۔ اسلئے پڑھنا نہ چھوڑا اور مستقل مزاجی سے پڑھتا رہا تھوڑی دیر بعد وہ چلے گئے دوسری رات میں پڑھنے بیٹھا تو پھر ایسا ہی ہوا لیکن میں نے پڑھنا بند نہ کیا

دو بیٹے پانچ بیٹیاں ہیں تمام شادی شدہ ہیں ہم دو میاں بیوی عمر رسیدہ ہیں۔ لیکن صورت حال یہ ہے کہ ہم میاں بیوی کے لئے زمین کے کسی کوئے میں جگہ نہیں ہے۔ اس کی وضاحت یہ ہے کہ ہم نے سوچ سمجھ کر اور کوشش کر کے اپنی طرف سے نیک اور شریف بیٹوں کی بیویاں لائے دو بیٹے اسی گھر میں رہتے ہیں اور دو بیٹے علیحدہ۔ لیکن جب سے گھر میں بیویاں آئی ہیں ہم میاں بیوی کا رہنا ہر وقت ناپسند کیا گیا۔ قدم قدم پر ہمیں پریشان کیا گیا ایک کمرہ تھا جس میں ہم دونوں رہتے تھے وہ بھی ہم سے خالی کر لیا گیا ہم برآمدے میں رہنے لگے۔ اب دن رات یہ کوشش ہے کہ ہم برآمدہ بھی چھوڑ دیں اور گھر سے نکل جائیں اور اپنی کسی بیٹی کے ہاں جا کر رہیں ہم کیا کریں ساری زندگی جس گھر کو بنایا جس گھر میں رہے، جس اولاد کی پرورش کی اب وہی بیٹے بیویوں کی سنتے ہیں ہماری نہیں سنتے۔ بلکہ ہمیں چھوڑتے ہیں اور کئی دفعہ بیٹوں نے کھلے الفاظ میں کہہ دیا کہ آپ ہماری بہنوں کے ہاں جا کر رہیں ہم کہاں جائیں؟ ہمارا واحد سہارا یہی گھر ہے۔ ہم عاجز لوگ کہاں جائیں رو رو کر میری آنکھیں تقریباً ختم ہو گئی ہیں اپنا کھانا پینا خاندان کی پیشانی کی وجہ سے خود کرتے ہیں۔ (بھیس خضدار)

جواب: محترم اماں جی! آپ کا خط پڑھ کر دل بھر آیا اور آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ کیسی حیرت انگیز بات ہے کہ جو والدین دن رات بچوں کو پالتے رہے اور وہی بچے جوان ہو کر بچوں والے بن گئے تو اب وہ دو والدین کو نہیں سنبھال سکتے۔ اتنی شرمناک اور عبرت انگیز داستان ہے۔ ایسا یورپ میں امریکہ میں تو سنا ہی تھا لیکن پاکستان میں بھی یہ حالات دیکھنے کو مل رہے ہیں بہر حال آپ صبر کریں اور اس گھر کو نہ چھوڑیں۔ مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں اور صبح و شام اول و آخر درود شریف سات دفعہ اور 313 دفعہ ”یا ہادی یا نصیر“ پڑھیں۔ میں آپ کیلئے دعا بھی کروں گا اگر آپ کو وہ انمول خزانے مل جائیں تو وہ آپ ضرور پڑھیں۔

### دو انمول خزانے کی تاثیر:

سوال: میں نے دو انمول خزانے آپ کے مشورے سے پڑھنے شروع کئے مجھ پر عرصہ دراز سے جنات کے اثرات تھے۔ میں نے کثرت سے دو انمول خزانے پڑھے آپ کی بتائی ہوئی ترتیب کے مطابق اول و آخر گیارہ مرتبہ درود

### بالکل مفت

اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارا چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

### کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخوئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب مدیر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے گفٹ کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ (ادارہ)

### اہم اعلان

ماہنامہ عبقری سے دوستی کیجئے

انوکھے روحانی روگ اور لا علاج جسمانی بیماریوں سے چھٹکارے کیلئے

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ ماہنامہ ”عبقری“ خاص نمبر شائع کرے گا۔

### ”کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات نمبر“

خاص نمبر میں کیا ہوگا: امام کعبہ کا جادو بحر اوقیانوس کی سطح پر مشاہدات اور تجربات کے بعد ایک تحقیقی مقالہ اور مکمل مسنون علاج کا لے جادو کی تاریخ ایک انگریز محقق کے چشم کشا انکشافات کا لے جادو کی شرعی حیثیت اور محدثین اور علماء کے مشاہدات کا لے تجربہ کار اور عمر بھر کی کادوشوں سے حاصل کرنے والوں کے تجربات جن سے کالے جادو اور کالی دنیا جنات سے نجات مل سکے غیر شرعی اعمال سے مکمل تحفظ حتیٰ کہ غیر شرعی اعمال کا رد پشورہ کارہنوں اور جادو گروں کے لیے نئی تلوار کا لے وظائف اور عملیات جو گھر بیٹھے نہایت آسانی سے کیئے جائیں کالی دیوی اور کالے منتروں کی حقیقت اور انکا شانی مسنون علاج قرآن کا کمال کالے جادو کا زوال پریشانیوں میں الجھے پریشان لوگوں کی حقیقی تسلی اور توجہ کا یقینی علاج درود کی شہو کریں کھانے والوں اور بے کنارہ کشتی کے سواروں کے لیے بغیر کوشش کے مختصر وظائف و عملیات جو لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں اور اب جب میں پھوٹی کوڑی نہیں اور پریشان ہیں ان کی تسلی کے لیے یہ خاص نمبر وہ لوگ جو علاج روحانی امراض یا جادو کی وجہ سے کاروباری یا گھریلو مشکلات میں مبتلا ہیں انہیں یہ خاص نمبر ضرور پڑھنا چاہیئے ایسے لوگ جو بندش اور کالے جادو کی وجہ سے بے اولاد یا کاشکار ہیں وہ جو نظر بد یا جادو کی وجہ سے اولاد کی نافرمانی اور سرکشی سے پریشان ہیں حل عبقری خاص نمبر میں پڑھیں گھر بھر بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہے اور بیماریوں نے ڈرے ڈالے ہوئے ہیں ایک مشکل سے نکلتے ہیں دوسری میں پھنسنے جاتے ہیں حتیٰ کہ کسی طرح نجات کا راستہ نظر نہیں آتا۔ مایوس نہ ہوں عبقری خاص نمبر پڑھیں گھر میں خون کے چھینٹے، آوازیں، ڈرنا، خوف اور دھماکے یہ سب کالی دنیا اور کالے جادو سے ہو تو علاج عبقری ہے رشتوں کی بندش یا پھر منزل کے قریب پہنچ کر دور ہو جانا۔ اعمال کی برکت سے ناممکن ممکن ہوگا انشاء اللہ تعالیٰ مالی مشکلات، قدم قدم پر رکاوٹیں، میاں بیوی کی ناچاقی اور گھریلو بے سکونی اگر جادو سے ہو تو تحفہ عبقری خاص نمبر ضرور پڑھیں

خاص نمبر سالانہ خریداری کے لیے خصوصی رعایت: عام قیمت۔ 300/- سالانہ خریداروں کے لیے قیمت۔ 1250/- ابھی سے اپنی کاپی رقم بھیج کر محفوظ کرانیں۔

# سردیوں میں جلد کی حفاظت کے طریقے

## بالوں کی آرائش اور موسم سے بچاؤ کیلئے

بالوں کی آرائش ان کی خوبصورتی کے لئے پہلی شرط ان کی صفائی اور دھلائی ہے۔

### شیمپو کا استعمال:

بال دھونے کیلئے الٹے سیدھے صابن استعمال نہ کریں۔ ریشموں کے پانی یا کسی اچھے شیمپو کا انتخاب اپنی جلد کی مناسبت سے کریں خشک اور تیزابی جلد یوں کے الگ الگ شیمپو ہوتے ہیں اگر آپ کے بال دھو کر خشک قسم کے ہیں

تو آئیں دھونے سے تین چار گھنٹے پہلے انگلیوں کی پوروں کی مدد سے جڑوں میں تیل لگائیں۔ ناریل زیتون اور بادام روغن یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں چار گھنٹوں بعد نیم گرم اور ٹیپے پانی سے سر دھو لیں

بالوں کو خشک اور کھردرا ہوا نہ رہے۔ بالوں کو صابن اور خشک طرح دھو دھو۔ دھوئے سے محفوظ رہیں۔ تیل تاکہ شیمپو کے اثرات بالکل صاف ہو جائیں اس کے

بعد بالوں کو قدرتی ہوا میں برش کریں۔ ہیرڈ رائیر یا ہیرڈ وغیرہ کے استعمال سے بالوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے دن میں کم از کم دو مرتبہ بالوں کو برش ضرور کریں اس سے ان کی جڑیں میل سے صاف ہوتی ہیں۔ خشکی دور ہوتی ہے اور سر کی جلد کا دوران خون تیز ہوتا ہے اگر بال خشک ہیں تو برش کے کناروں کو ہلکا چمکانا کر کے استعمال کریں یہ خیال رکھیں کہ برش کے بال سر کی جلد سے گزرتے ہوئے نہ گزاریں۔

☆ میتھی کے نیچوں کو پانی میں بیس کر بیسے میں کم از کم دو بار سر کے بال دھونے سے بال لمبے اور گھنے ہوتے ہیں۔

☆ بالوں میں دہی لگائیں یا سرسوں کی کھلی سے بال دھو لیں بال ریشم کی طرح نرم ملائم اور مضبوط ہوں گے۔

☆ بال خشک اور کھردرے ہوں تو ظاہر سے نمی غدد کام کرنا چھوڑ دیتا ہے ایسے میں بالوں کو دھوپ اور خشک ہواؤں سے محفوظ رکھیں مہندی بہترین کنڈیشنر ہے مہندی میں ایک چمچ سرسوں کا تیل اور ایک انڈا اچھی طرح پھینٹ کر شیٹ بنا لیں اسے بالوں میں لگائیں دو سے چار گھنٹوں بعد بال دھو لیں چاہیں تو لیوئوں کا رس بھی شامل کر لیں مہندہ میں ایک بار یہ عمل کریں چمکدار اور صحت مند بالوں کیلئے غذا پر دھیان دیں۔ سیب جھلکوں سمیت چبا کر کھائیں یہ بالوں کیلئے بہت فائدہ مند رہیں گے۔

### شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا اگر جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملنے کا شکوہ کیوں کرتے ہیں؟

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا سنی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔

ماہنامہ عبقری سے رابطے کیلئے فون نمبر 042-7552384

دھوئیں۔ بعد میں موچر انز رنگا نہ بھولیں یہ ماسک آپ کی جلد میں حیرت انگیز دلکشی اور خوبصورتی پیدا کر دے گا جلد صاف شفاف اور پہلے سے زیادہ نرم اور ملائم ہو جائے گی اس ماسک میں آپ شہد بھی ملا سکتی ہیں۔

## خشک جلد کے لئے نایاب ٹونک

بعض لڑکیوں کی جلد سردیوں میں بہت خشک ہو جاتی ہے اور چہرے پر سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں بلکہ جھریاں بھی نمودار ہونے لگتی ہیں ایسے میں چائے کے ایک چمچ شہد میں نصف چمچ عرق گلاب ملا کر چہرہ پر ملیں۔ پندرہ بیس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ شہد کا یہ موچر انز روزانہ کیا جاسکتا ہے۔

☆ روغن بادام یا روغن زیتون سے روزانہ مساج کریں۔ اس سے چہرے کی خشکی حیرت انگیز طور پر دور کی جاسکتی ہے۔ یہ مساج آپ رات سونے سے پہلے بھی کر سکتی ہیں۔

☆ چوتھائی سیب لے کر کدو کش کر کے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اب چہرے پر لگا کر پندرہ منٹ کے لئے آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں پھر سادہ پانی سے منہ دھو لیں سیب جہاں دل کو تقویت دیتا ہے وہاں جلد کو بھی سکون بخشتا ہے اور اس کو چمکدار بناتا ہے۔

☆ بالائی میں شہد اور لیوئوں ملا کر چہرے پر ہلکا مساج کریں۔

☆ بیسن میں دودھ شہد لیوئوں کا رس اور ہلدی ملا کر ہفتہ میں ایک بار لگانے خشک ہونے لگے تو نیچے سے اوپر کی طرف رگڑ کر ماسک اتار دیں اس ماسک کو بازوؤں گردن پر بھی لگائیں چہرہ نیم گرم پانی سے دھوئیں گی تو خود کو آئینے میں دیکھ کر حیران رہ جائیں گی اور بازاری جلد کو گورا کرنے والی کریوئوں کو بھول جائیں گی۔

☆ دو چائے کے چمچ پیسٹے کا گودالے کر اس میں لیوئوں کا عرق ایک چمچ شامل کر لیں ایک چمچ شہد ملا لیں پھر اپنے چہرے پر لگائیں اور دس منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

☆ موسم بدلنے ہی ایڑیاں مسنے لگتی ہیں خاص طور پر خشک اور سرد موسم میں ایڑیوں کے مسنے کیلئے ایک آزمودہ نسخہ ہے۔ چار چمچ گلیسرین میں ایک لیوئوں کا رس ملا کر اور ایک چوتھائی چمچ پسی ہوئی پھلکوی ملا لیں دن میں تین بار یہ مرکب پھنی ہوئی ایڑیوں پر لگائیں چند دنوں کے استعمال سے افادہ ہوگا۔

انڈے کی زردی پھینٹ کر اس میں شہد ملا لیں بیس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر عرق گلاب سے چہرہ صاف کر لیں۔ چہرے پر چمک اور تازگی پیدا ہوگی۔

سردیوں کے موسم میں نہ صرف چہرے بلکہ ہاتھ پاؤں اور بازوؤں کی جلد بھی کھردری اور بے رونق ہو جاتی ہے اس موسم میں بال خشک ہو جاتے ہیں اور ان کی مخصوص چمک ختم ہو جاتی ہے۔ بے رنگ چہرے کے لئے آنے کی بھوسی میں چھاپھا ملا کر دس منٹ تک چہرے گردن ہاتھوں اور بازوؤں پر ان کا لپ کریں پھر صاف پانی سے دھو لیں۔

انڈے کی زردی پھینٹ کر اس میں چند قطرے زیتون کا تیل ملا لیں اور چہرے پر لگائیں بیس منٹ تک لگا رہنے دیں سردیوں میں چہرے کے لئے بہت مفید ہے ان ترکیبوں پر عمل کر کے چہرے پر چمک اور تازگی پیدا کی جاسکتی ہے لیکن اس سے پہلے اچھی صحت کا ہونا بھی ضروری ہے اگر آپ کی جلد نرم ملائم ہے اور صحت اچھی ہے اگر آپ کی جلد نرم ملائم ہے اور صحت اچھی نہیں تو آپ کی شخصیت کوئی اچھا تاثر قائم نہیں کرے گی۔ اچھی صحت کا راز اچھی غذا میں ہے۔ ایسی غذا جو متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ ذائقہ دار بھی ہو اور اگر روزانہ میسر ہو تو پھر

### متوازن غذا نہ صرف ہمیں صحت

مندرجہ ذیل ہے بلکہ ان گنت بیماریوں سے بھی بچاتی ہے

اندرونی صحت اچھی ہوگی تو قدرتی طور پر آپ کے چہرے پر تازگی اور شگفتگی نظر آئے گی رہا مسئلہ موسم کے اثرات کا تو اس کے لئے مندرجہ ذیل طریقے اپنائیں۔

## روغن زیتون اور شہد کا ماسک

یہ ماسک خاص سردیوں کے لئے ہے اس کو تیار کرنے کے لئے خالص شہد اور زیتون کا تیل برابر لے کر یکجان کر لیں اب کپڑے کی جالی لیں اور تیار پیسٹ میں بھگو دیں چہرے پر لگا کر بیس منٹ تک ڈھانپ لیں اس کے بعد جالی کے سڑپ کو نیچے سے اوپر کی جانب اتار لیں اور پھر چہرے پر لگے رہ جانے والے ماسک کو عرق گلاب کی مدد سے آہستہ آہستہ اتار دیں اس کیلئے قرشی کا تیار کردہ عرق گلاب بہت مفید ہے کیونکہ یہ خالص بھی ہے اور چہرے کی جلد کی بہتر طریقے سے حفاظت کر سکتا ہے۔ آخری مرحلہ ٹونز کا ہے ماسک اتار کر روئی میں ٹونز لگائیے اور چہرے پر لگائیں اس سے چہرہ تروتازہ اور شفاف نظر آئے گا یہ عمل ہر دوسرے دن کریں۔

## بادام کی گریوں اور دودھ کا ماسک

بادام جو ایک چہرے کے لئے کافی ہوں اچھی طرح پس کر گرم دودھ میں پھینٹ کر پیسٹ کی صورت میں تیار کر لیں اور چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گرم پانی میں تولیہ بھگو کر چہرہ صاف کر لیں اس کے بعد قرشی عرق گلاب سے چہرہ صاف کر لیں چہرے کو صابن سے نہ دھوئیں عرق گلاب سے

جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، محفل ذکر خاص، مراقبہ و رخصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف، سورہ فاتحہ، سورہ الم نشرح، کے مبارک نام ہزاروں کی تعداد میں پڑھے معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

## آئیں مل کر دعا کریں

☆ السلام علیکم! جناب میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے گھر میں برکت نہیں ہے حالانکہ تمام بچے برسر در زگار ہیں لیکن پھر بھی مہینے کے آخر میں مشکلات سے دو چار ہونا پڑتا ہے اس کے علاوہ گھر کے ہر کام میں روکاؤں میں حائل ہیں آپ گھر میں برکت کے لئے دعا کرائیں۔ (منیرہ حیدر۔ کراچی)

☆ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی کو چار سال ہو چکے ہیں میرا ایک بیٹا ہے لیکن اس کے بعد سے حمل ضائع ہو جاتا ہے میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے لئے دعا کرائیں۔ (سکلی میدلاؤکانہ)

☆ السلام علیکم! جناب میری والدہ گزشتہ چار سال سے مختلف بیماریوں کا شکار ہیں۔ بیماریوں سے نجات کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (ثناء رضی۔ کراچی)

☆ جناب میرا تعلق ٹھیکداری کے پیشے سے ہے میں مختلف جگہوں پر ٹھیکہ لے کر کام کرواتا ہوں مسئلہ یہ ہے کہ گزشتہ چھ ماہ سے میرے کام میں مکمل نقصان ہوتا جا رہا ہے کبھی زیر تعمیر مکان کی چھت گر جاتی ہے کبھی کوئی نقص نکل آتا ہے غرض مشکلات کا شکار ہوں آپ سے درخواست ہے کہ آپ میری عبقری احباب سے دعا کرائیں۔ (سید منظور علی۔ کراچی)

☆ میں ہر ماہ ماہنامہ ”عبقری“ کا مطالعہ ذوق و شوق سے کرتی ہوں ”محفل دعا“ کا سلسلہ پڑھا اپنے مسئلے کے لئے دعا کی درخواست ہے میری عمر 24 سال ہے میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میرے پورے جسم میں ہر روز شدید درد ہوتا ہے۔ میں نے بہت سی جگہوں پر علاج کروایا روحانی علاج کرانے پر معلوم ہوا کہ بندش کی گئی ہے آپ سے بندش کو دور کرنے کیلئے دعا کی درخواست ہے۔ (عائشہ امین۔ سکھر)

☆ عبقری جماعت کے تمام احباب سے بیروزگاری سے نجات کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (زبیر عالم۔ ملتان)

☆ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بھائی کی نوکری مستقل قائم نہیں رہتی دو ماہ چھ ماہ بعد فارغ کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر کے حالات ناقابل بیان ہے آپ سے دعا کی درخواست ہے۔ (رضیہ اکبر۔ کراچی)

☆ تمام درس میں شامل احباب سے بذات سے نجات کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (سلیم احمد۔ حیدر آباد)

☆ السلام علیکم! آج میں محفل دعا میں ایک مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں مسئلہ شوہر کا ہے انہوں نے الیکٹریکل انجینئرنگ میں چار سالہ ڈپلومہ کیا ہوا ہے لیکن اپنا کام نہیں کرتے، اسکول میں ٹیچنگ کرتے ہیں اس کے علاوہ کوئی کام نہیں کرتے کرائے کا گھر ہے دو بچے ہیں چاہیں تو اپنی محنت سے ضرورت سے زیادہ کماسکتے ہیں میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے شوہر کے لئے دعا کرائیں۔ (انجم ظہور۔ جبب آباد)

☆ میں ماہنامہ ”عبقری“ کی پرانی قاری ہوں آپ کی خدمت میں آج سے پہلے بھی اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہوئی تھی آج بھی ایک مسئلہ لے کر حاضر ہوں، دراصل میری بوبتیک ٹھیک طرح سے چل نہیں رہی ہے گاہک آتے ہیں لیکن کچھ خریدے بغیر واپس چلے جاتے ہیں اور وہی سامان میری ارد گرد کی دکانوں سے خرید لیتے ہیں پہلے تو روزانہ تین ہزار کی سیل ہو جاتی تھی لیکن اب ہفتے میں بھی اتنی کمائی نہیں ہوتی، اپنے مسئلے کیلئے دعا کی درخواست ہے۔ (فارحہ انیس۔ لاہور)

☆ ہمارے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہمارا پورا گھر اثرات کی زد میں ہے ہر کام میں رکاوٹیں حائل ہیں، بہنوں کی شادیوں میں رکاوٹ، روزگار میں رکاوٹ، غرض یہ کہ معاشی حالات نہایت درگوں ہے آپ سے محفل دعا میں دعا کی درخواست ہے۔ (عامر فاروقی۔ ڈی جی کوٹ)

☆ میری چھ بیٹیاں اور تین بیٹے ہیں۔ میں اور میرے شوہر درزی کا کام کرتے ہیں مسئلہ یہ ہے کہ میرے بیٹے کام دھندا نہیں کرتے سارا دن آوارہ گردی کرتے ہیں ہماری کمائی سے گھر کے اخراجات ہی بمشکل پورے ہوتے ہیں اس تنگدستی میں بھی چار بیٹیوں کی شادی کر چکی ہوں میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے بیٹوں کیلئے دعا کرائیں کہ وہ اپنے فرائض کو پوری ذمہ داری کے ساتھ انجام دیں۔ (دکھی ماں۔ کراچی)

☆ میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میں گزشتہ دو سال سے بیرون ملک جانے کی کوشش کر رہا ہوں مگر اب تک کامیابی نہیں ہوئی آپ سے دعا کی درخواست ہے۔ (سرفراز حسین۔ گجرات)

☆ میرے بڑے بھائی کو اللہ تعالیٰ نے بہت اچھا ذہن دیا ہے سب سے پہلی اولاد ہونے کی وجہ سے ماں باپ نے بھی کوئی تکلیف نہیں ہونے دی لیکن وہ شروع سے اب تک ناکامی کی زندگی گزار رہے ہیں شادی شدہ ہیں لیکن اولاد نہیں ہے کاروبار ہے لیکن آمدنی نہیں ہے ایک مرتبہ میرے بھائی نے کسی عامل کو بتایا تو اس نے بتایا کہ آپ پر جادو کیا گیا ہے ساتھ ہی تو زہری بتایا لیکن امی نے وہ عمل کرنے سے منع کر دیا کہ کہیں کچھ الٹ نہ ہو جائے آپ بھائی کے تمام مسائل کے حل کے لئے دعا کرائیں۔ (راشدہ اقبال۔ اسلام آباد)

☆ ہمارے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہماری شادی کو نو سال ہو چکے ہیں لیکن ہم لوگ ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم ہیں ڈاکٹری علاج کے مطابق ہم دونوں میں کسی قسم کا کوئی نقص نہیں ہے مختلف جگہوں پر دعا بھی کرائی مگر کسی قسم کا کوئی افادہ نہیں ہوا اب ہر طرف سے مایوس ہو چکے ہیں آپ کی محفل دعا کا سنا دل میں امید کی کرن پیدا ہوئی آپ تمام عبقری جماعت کے احباب سے میرے لئے دعا کرائیں۔ (عارضہ سعید۔ ایبٹ آباد)

☆ میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میری ایک چھوٹی سی کریانے کی دکان ہے اس دکان میں پہلے سیل بہت اچھی ہوتی تھی لیکن اب سیل بالکل نہیں ہوتی آپ سے کاروبار میں برکت کیلئے دعا کی درخواست ہے۔ (محمد اسماعیل۔ صادق آباد)

☆ میرا ایک مکان گزشتہ تین سال سے خالی پڑا ہوا ہے میں اس مکان کو فروخت کر دینا چاہتا ہوں لیکن کوئی گاہک نہیں ملتا جبکہ مکان بہت اچھی جگہ ہے آپ سے مکان کی فروخت کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (ابراہیم حسن۔ ساکنٹر)

☆ السلام علیکم! میری عمر 24 سال ہے میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میرے لئے جب بھی کوئی رشتہ آتا ہے تو میری کیفیت عجیب سی ہو جاتی ہے میرے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے اور میں بے انتہا بیمار اور لاغر دکھائی دیتی ہوں یہ حالت مہمانوں کی آمد کے وقت طاری ہو جاتی ہے جبکہ میں خوبصورت پڑھی لکھی اور سلیجی ہوئی طبیعت کی مالک ہوں ان تمام باتوں کی وجہ سے میرا اب تک کہیں رشتہ طے نہیں ہو سکا جبکہ میری چھوٹی بہن کی شادی ہو چکی ہے آپ میری اس کیفیت کے لئے دعا کرائیں۔ (سمعیہ غنی۔ کراچی)



# آپ ڈہنی یا جذباتی دباؤ کا شکار تو نہیں؟

ٹینشن کو کنٹرول کیجئے اور زندگی کے معمولات میں توازن پیدا کیجئے حقیقت پسند بنئے اور منفی احساسات کو پھیلنے پھوٹنے سے روک دیتے

گزر رہے ہیں بلکہ ہمارا ذہن اور جسم بھی اس دوران اس کیفیت کو جھیلتا رہتا ہے اور اس کی علامات حقیقی اور ظاہری ہوتی ہیں۔ چہرے پر پھوڑے، پھنسیوں کا ٹھننا، جھنجھلاہٹ، چڑچڑاہٹ، اسہال، سردرد، بھوک نہ لگنا، وزن کم ہونا حتیٰ کہ بالوں کا گرنا۔ یہ دباؤ کے جسمانی یا جذباتی رد عمل کی چند مثالیں ہیں۔

لیکن یہ بات اتنی بھی بھیا تک نہیں، جتنی کہ نظر آتی ہے۔ دباؤ سے نمٹنے کی نصف جنگ یہ جاننا ہے کہ اس کا سبب کیا ہے لہذا اپنی بے چینی کے سبب کو تلاش کرنے کی کوشش کیجئے۔ دباؤ کے سبب کی شناخت کے بعد آپ اس کی شدت میں کمی بھی کر سکتے ہیں اور اس سے مکمل چھٹکارا بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے رد عمل کو کنٹرول کر لیں۔

دباؤ کا آغاز صبح سویرے ہی سے ہو سکتا ہے۔ فرض کیجئے کہ آپ رات کو الارم گھڑی میں چابی دینا بھول گئیں اور صبح سویرے بچوں کو اسکول بھیجنا ہے یا خود کام پر جانا ہے لیکن الارم نہ بجنے سے دیر سے آنکھ کھلتی ہے اور تیاری کے لئے کم وقت ملتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے دباؤ کو خود دعوت دی ہے۔ اسی طرح کپڑوں اور یونیفارم پر استری کرنے کا معاملہ ایک رات پہلے کی بجائے صبح پر نال دیا جائے اور صبح سویرے بجلی چلی جائے تو پھر۔۔۔ یہ بھی دباؤ کو خود دعوت دینے کے مترادف ہے اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں اور ہر دوسرے دن لباس کے ساتھ بیچ کرنا ہوا پرس لے جانے کی عادی ہیں تو رات ہی کو پرس کی اشیاء دوسرے پرس میں منتقل کر دیں۔ یہ وہ معمولی باتیں ہیں کہ جن پر سختی سے عمل کر کے آپ نہ صرف اپنے دن کا آغاز صحیح انداز میں کر سکتی ہیں بلکہ بے جا دباؤ سے بھی خود کو بچا سکتی ہیں۔

دن کا آغاز ایک بھرپور اور صحت مندانہ شہر سے کیجئے۔ بھوک کی ٹیسیں آپ کو چڑچڑاہٹ اور بد خو بنا سکتی ہیں۔ خود کو جسمانی دباؤ سے محفوظ رکھنے کی خاطر ایسی غذا کھائیے جو با آسانی ہضم ہو سکے اور اس میں سو فیصد غذائیت ہو۔ گوشت کم کھائیے اور پھلوں اور سبزیوں پر زیادہ توجہ کیجئے۔ ریشے دار غذائیں با آسانی ہضم ہو جاتی ہیں۔ مرغن غذائیں آپ پرستی اور غنودگی طاری کر سکتی ہیں اور آپ اپنے روزمرہ اور معمول کے کام تندی سے سرانجام دینے کے قابل نہیں رہتیں۔ اس لئے ہر کام اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے۔

عام سی مشترکہ قسم کی جھنجھلاہٹ بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بہت بڑا سنسنی خیز واقعہ بھی کوئی ایسی بات جس کا کوئی عادی نہ ہو یا اس کے بس میں نہ ہو۔ یہ سب ڈہنی دباؤ کا سبب بن سکتے ہیں جیسے کہ جام ٹریفک میں پھنس جانا یا ایک بارش میں گھر جانا۔

## خواتین اسٹریس (دباؤ) کا زیادہ شکار ہوتی ہیں:

آج کل کے دور میں مردوں کے مقابلے میں خواتین زیادہ دباؤ سے بھرپور زندگی گزارتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ آج کے معاشرے میں عورت ایک ساتھ ماں، بیٹی، بیوی، دوست، ہم پیشہ باس اور ملازمہ سب ہی کچھ ہے۔ انہیں روز مرہ زندگی میں مرد کے مقابلے میں کہیں زیادہ کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔ دباؤ کی اور مقدار واقعی اچھی ہوتی ہے البتہ اس کو مناسب سطح پر برقرار رکھنا انفرادی عمل ہے۔ اصل گر کام آرام اور تفریح میں توازن قائم رکھنے میں پوشیدہ ہے۔ اس کو معلوم کرنے کے بعد اسے کنٹرول کیا جائے تو نتائج بہتر مل سکتے ہیں۔

مثبت دباؤ بھی ایک حقیقت ہے۔ وہ باتیں جو آپ کے لئے چیلنج کا درجہ رکھتی ہیں، اپنے مقصد کا حصول کسی غیر دریافت شدہ خطے کا سفر، یہ مثبت دباؤ کی مثالیں ہیں۔ وہ چیلنج جو آپ قبول کرنا چاہتے ہیں کیونکہ اس میں آپ کی مرضی شامل ہے یہ بھی مثبت دباؤ میں شامل ہے۔ اس سے زندگی میں مزید دلچسپی اور سستی پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ بعض ناگزیر دباؤ بھی ہوتے ہیں۔ جیسے کہ صبح سویرے کام پر جانے کے لئے بیدار ہونا اور بستر سے ٹھننا۔ دفتر جانے کے لئے بھیڑ میں سفر کرنا اگر یہ باتیں آپ کے لئے دباؤ کا سبب بنتی ہیں تو پھر حفاظتی تدابیر اختیار کیجئے۔ بسوں میں بھیڑ سے بچنے کے لئے گھر سے ذرا جلدی نکل جائے اگر آپ خود ڈرائیور کرتی ہیں تو پہلے سے طے شدہ پلان کے تحت ٹریفک کے رش والے راستوں کے علاوہ قدرے کم ٹریفک والا روٹ اپنائیں۔

دباؤ کے اسباب ہمارے گھر اور دفتر سے اس سے کہیں زیادہ قریب ہوتے ہیں جتنا کہ ہم سمجھتے ہیں۔

شریک حیات کی موت، طلاق، ملازمت میں تبدیلی، ایک شہر سے دوسرے شہر یا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونا، حتیٰ کہ اپنے لباس سے بیچ نہ کرنا ہوا جوتا یا اپنی پسندیدہ تفریح کی جگہ پر ضرورت سے زیادہ بھیڑ ہونا۔ یہ سب کے سب دباؤ کے اسباب ہیں۔ اب اس کا اثر آپ پر مثبت ہوتا ہے یا منفی اس سے دباؤ کی کیفیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ بدقسمتی سے ہم نہ صرف دباؤ کی کیفیت کے دور سے

آج کل کی تیز رفتار دنیا میں ڈہنی دباؤ اور ٹینشن زندگی کا فطری حصہ بن چکے ہیں۔ ڈہنی دباؤ کا مطلب مختلف لوگوں کے لئے مختلف باتیں ہیں۔ ایک موٹر چلانے والے کے لئے یہ ٹریفک کی بھیڑ بھاڑ اور گاڑیوں کا دم ٹھننا دینے والا دھواں ہو سکتا ہے ایک طالب علم کیلئے یہ امتحان کا دباؤ ہو سکتا ہے۔ ایک گھریلو خاتون کیلئے یہ گھریلو معاملات اور فیملی کی دیکھ بھال بھی ہو سکتا ہے۔

ڈہنی دباؤ کے بارے میں یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ کسی خاص عمر کے لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ہر عمر کے لوگ اور زندگی کے ہر شعبہ سے تعلق رکھنے والے حتیٰ کہ گھر میں محدود رہنے والے بھی ڈہنی دباؤ اور اس کے اثرات کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ہماری ضروریات پریشانیوں، صورت حال، واقعات، چاہے ان کا تعلق خوشی سے ہو یا غم سے، یہ تمام کے تمام وہ عوامل ہو سکتے ہیں کہ جو ڈہنی دباؤ میں معاونت کرتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک وقت کے کسی نہ کسی لمحے میں ڈہنی دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔ البتہ ہم سے بیشتر کو یہ علم نہیں کہ اس کے ساتھ کس طرح نمٹنا جاسکتا ہے اور ہماری یہ لاعلمی ڈہنی دباؤ کو ایک طویل عرصے تک ہم پر طاری رکھتی ہے اور پھر اس کے بعد یہ ہماری زندگی پر حاوی ہو جاتا ہے۔ اگر معاملے کو اس حد تک پہنچا دیا جائے تو ڈہنی دباؤ ہمیں بیمار بھی کر سکتا ہے نہ صرف طبی طور پر بلکہ ڈہنی اور جذباتی طور پر بھی۔

شدید قسم کے ڈہنی دباؤ کے نتیجے میں دل کی دھڑکن کی رفتار بہت تیز ہو سکتی ہے، پیٹ میں مروڑ ہو سکتا ہے، پیٹھ ٹھنڈے پڑ سکتے ہیں، ہاتھوں میں پسینہ آ سکتا ہے، منہ خشک ہو سکتا ہے اور پٹھوں میں کھچاؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے اگر ان تکالیف میں شدت آ جائے یا ان پر دھیان نہ دینے سے انہیں بڑھنے دیا جائے تو اس کے نتیجے میں ڈہنی دباؤ میں مبتلا فرد بیمار بھی پڑ سکتا ہے۔

ڈہنی دباؤ کی بناء پر ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، پارٹ ایکٹڈ پریشر، معدے کے السر، صلابت شریان اور دیگر کئی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اسی لئے یہ جاننا انتہائی اہمیت رکھتا ہے کہ ڈہنی دباؤ کو کس طرح کنٹرول کیا جائے اور یہ جاننے کے لئے پہلے یہ دریافت کرنا چاہیے کہ ڈہنی دباؤ کے اسباب کیا ہیں۔ پھر اس کے بعد ہی اسے کم کرنے کے طریقے اپنائے جاسکتے ہیں۔

اسے انگریزی میں "اسٹریس" (Stress) کہتے ہیں۔ اس کی تعریف یوں بیان کی جاتی ہے کہ ڈہنی یا جسمانی نظام پر کوئی بھی دباؤ اور کسی بھی بات کا جسمانی، ڈہنی یا جذباتی رد عمل جس کا ہمارا جسم اور ذہن دونوں ہی عادی نہیں ہیں۔ یہ ایک

محرومی کا احساس بھی دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ کھانا کبھی جلد بازی میں نہیں کھانا چاہیے۔ کھانا ہمیشہ سکون کے ساتھ خوشگوار ماحول میں کھائیے۔ ورزش اور غذا ایتھ کا چونی دامن کا ساتھ ہے۔ ورزش جسم کو ایندور و رفرش نامی ہارمونز کو خارج کرنے پر مائل کرتی ہے کہ جو دماغ میں سیلاب کی مانند جمع ہو جاتے ہیں اور ان کے اخراج سے طبیعت میں ہلکا پن آ جاتا ہے۔ یہی اثر قہقہہ کا ہوتا ہے۔ اسی طرح اسکواش کے کھیل میں پسینہ بہانا ہے۔ اگر آپ کو یہ احساس ہو جائے کہ آپ نے لچ میں جو کچھ کھایا پیا تھا اس میں چند سو کیلو ریز آپ چلا چکی ہیں تو اس سے بھی آپ کی طبیعت خوشگوار ہو سکتی ہے۔

اگر آپ پر زور طریقے سے ورزش کرتی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ پانی بھی زیادہ پیتی ہیں۔ آٹھ سے دس گلاس پانی مناسب ہے لیکن اس کی مقدار میں آپ کے وزن اور مشغولیات کے مناسب سے اضافہ بھی ہو سکتا ہے۔ پانی اور دباؤ کا آپس میں کیا تعلق ہے یہ جان کر آپ کو واقعی حیرت ہوگی۔ بعض اوقات پیاس کا لگنا یا جسم میں پانی کی مقدار میں کمی کا ہونا بھی آدی کو چڑچڑ اور تنگ مزاج کر دیتا ہے اور اس پر تناؤ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آئندہ کبھی آپ کو بغیر کسی ظاہری وجہ کے اپنی طبیعت میں ناسازی محسوس ہو تو ایک گلاس پانی پی لیجئے اور پھر دیکھئے کہ کیا آپ خود کو بہتر محسوس نہیں کر رہیں؟ انسانی جسم کا 70 فیصد حصہ پانی سے بنا ہوا ہے اور ہمارے اعضاء کو صحیح انداز میں کام کرنے کے لئے مائع کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ صرف کام ہی میں جتے رہنا اور کسی قسم کی تفریح نہ کرنا آپ کو بے حس اور بیزار کن بنا دیتا ہے لہذا زندگی کو اتنا کٹھن نہ بنائیے کہ بعد میں اس میں تفریح اور آرام کی گنجائش نکالنے کی کوئی صورت ہی باقی نہ رہے۔ اس لئے کم از کم ایک ہفتے میں دو تین گھنٹے تفریح کے لئے ضرور وقف کیجئے۔ یہ روح کی تازگی کے لئے ضروری ہے۔ اور تازہ دم روحانی کیفیت ایک صحت مند جسم اور ذہنی سکون کے لئے بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔

مسکرانے سے بھی دباؤ سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور اس کا اثر ہر وقت اور ہر کیفیت میں ہوتا ہے۔ اسی طرح سے خوشی بھی یہی اثر رکھتی ہے اگر آپ ایسے لوگوں میں بیٹھتی ہیں کہ جو زندگی کو اس کے روشن پہلوؤں کے لحاظ سے دیکھتے ہیں اور ان کے خیالات مثبت انداز فکر پر مبنی ہوتے ہیں تو آپ محسوس کریں گی کہ آپ کی سیاحت اور غم دور بھاگ رہیں اور آپ کی سوچ میں بھی خوشگوار تبدیلی آ رہی ہے۔ ایسے لوگوں سے کھانا ملنا بھی اہمیت رکھتا ہے کہ جو آپ کے متعلق مثبت سوچ کے حامل ہیں۔ اس سے آپ کو اپنی خودنو قیروی بڑھانے میں مدد ملے گی اور یہ بات ہم سب جانتے ہیں کہ خودنو قیروی کی بلندی دباؤ کو کس قوت کی ساتھ پرے دھکیل دیتی ہے۔

اکثر اوقات صرف اس موضوع پر گفتگو کرنا کہ آپ کس بناء

پر دباؤ کا شکار ہیں آپ کے لئے سودمند ثابت ہوتا ہے۔ اپنے دباؤ کے بارے میں بات چیت اس کو کھٹانے کا ایک عمل ہے۔ جو بھی بات آپ کی پریشانی کا سبب بنی ہوئی ہے اس کے بارے میں ایسے فرد سے گفتگو کیجئے جس پر آپ کو اعتماد ہو۔ آپ کے مسئلہ کے حل کے لئے ایک سے دو ذہن زیادہ بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔

دباؤ کا ایک سبب غلط منصوبہ سازی یا الٹلٹلٹ کا کام کرنا بھی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس جانا وہاں سے اپنے منہ پر پھونچوں کو اسکول سے لانا شاپنگ کیلئے جانا کپڑے بھی دھونا ہیں کھانا بھی پکانا ہے اور یہ سب ایک ہی دن میں کرنا ہے۔ زندگی کے ان بے ترتیب معاملات میں توازن پیدا کیجئے۔ بھاگ بھاگ اور سرپٹ دوڑنے سے گریز کیجئے۔ بیشمار نوعیت کے دباؤ غلط یا بلا منصوبہ کوئی کام کرنے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر کام سلیقے سے اور پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق کیجئے۔

### روزہ مرہ کے معمولات کی منصوبہ بندی

اکثر اوقات بلا منصوبہ کوئی کام کرنا یا عین وقت پر کسی ضروری کام کا یاد آ جانا غیر ضروری دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ صبح سویرے دن کے کاموں کا آغاز کرنے سے قبل پلانز لئے پہلے سے تیار رہیں۔ شیڈول اس طریقے سے بنائیے کہ تمام کام مکمل طور پر آپ کے کنٹرول میں رہیں۔ اس طرح آپ دن بھر نہایت سکون کے ساتھ منصوبہ کے مطابق ترتیب وار اپنے سر انجام دے سکیں گی۔

### غیر حقیقت پسند مت بننے

ہم سب ایک وقت میں بہت سارے کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس طرح اپنے اوپر غیر ضروری بوجھ لاد لیتے ہیں۔ اپنے آپ پر یہ ظلم بھی مت کیجئے اور غیر ضروری طور پر خود سے یہ توقع کبھی مت رکھئے کہ آپ اپنی صلاحیتوں سے بڑھ کر کرکردگی کا مظاہرہ کر سکتی ہیں۔ اپنی طاقت اور کمزوریوں کو سمجھئے کی کوشش کیجئے اور پھر تمام کام اسی کے مطابق سر انجام دیجئے۔ کبھی بھی سپر مین بننے کی کوشش مت کیجئے کیونکہ آپ انسان سے بلند نہیں ہیں۔ اپنے آپ سے غلط رہیے۔ دوسرے بھی آپ سے غلط رہیں گے۔

### کبھی بھی منفی احساسات کو پھیلنے پھولنے کا موقع مت دیجئے

ہمیشہ ہر چیز کے مثبت پہلو کو دیکھئے اگر آپ نے اپنے اندر منفی احساسات کو محصور کئے رکھا تو اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ آپ ایک چلتا پھرتا ناگم ہم ہو جائیں۔ ہمیشہ اپنے احساسات کے بارے میں ان لوگوں سے تبادلہ خیال کیجئے جن کے ساتھ آپ کو مشکلات پیش آتی ہوں۔

بہت سی شادیاں نا کام ہونے کی ایک وجہ دباؤ کا اندر ہی اندر پھلنا پھولنا بھی ہے۔ تبادلہ خیال نہ کرنے کی بناء پر میاں بیوی اپنے تمام احساسات کو اپنے اندر دبائے رکھتے ہیں جس

سے کہ دباؤ کو بڑھنے کا موقع مل جاتا ہے اور برسوں بعد یہ دباؤ کسی لاوے کی شکل میں پھٹ پڑتا ہے جس کے بڑے بھیا نیک نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کے سبب تعلقات میں نہ صرف دراڑ پڑ جاتی ہے بلکہ افراد بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### تفریح کے لئے وقت ضرور نکالئے

خود کو آرام پہنچانے اور سیر و تفریح پر مائل کرنے کے کئی راستے ہیں۔ کسی آرٹ گیلری میں چلے جانا، موسیقی کے کسی پروگرام میں شرکت کرنا، کسی نئی زبان کا سیکھنا، تحریک دلانے والی سوانح حیات کا مطالعہ کرنا، شاعری کرنا، لائبریری میں جانا، معلوماتی لیکچر اینڈ کرنا، کمپیوٹر کورس کرنا، موسیقی کے کسی آلے کو بجانا سیکھنا، پینٹنگ یا ایسا کوئی بھی شغل جس سے آپ لطف اندوز ہوتی ہوں یہ وہ تمام چیزیں ہیں کہ جو آپ کا دھیان موجودہ دباؤ کے عناصر سے ہٹا سکتی ہیں۔

باتھ میں لیٹے رہنا یا شاور کے نیچے کھڑا ہونا ایک ایسا عمل ہے کہ جس سے آپ کے ذہن اور جسم دونوں کو سکون ملتا ہے۔ عبادت بھی ذہنی بوجھ کو کم کرنے اور سکون پہنچانے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔

### جب بھی آپ کو ضرورت محسوس ہو کام میں وقفہ ضرور کیجئے

گھر یا دفتر میں جب بھی آپ اپنے اندر یا اپنے اطراف میں تناؤ کی کیفیت کو بڑھتا ہوا محسوس کریں تو کام میں وقفہ کر لیں۔ آرام کرنا سیکھیں۔ چہل قدمی کرنے نکل کھڑی ہوں کسی تالاب میں لٹھوں کو دانہ ڈالنے چلی جائیں پھولوں پر نظریں جمائیں ان کی خوشبو سونگھیں ان کو چھو کر دیکھیں۔ طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کا منظر دیکھیں، پنکک پر جائیں، مچھلی کے شکار پر چلی جائیں، کشتی کی سیر کرنے نکل کھڑی ہوں، تاروں بھری رات میں کھلے آسمان تلے سوئیں۔ کسی باغ میں سیر کریں، کسی ٹیلی اسکوپ کے ذریعے ستاروں کا جائزہ لیں۔ اپنے آپ کو قدرت کے حسین نظاروں سے ہم آہنگ کرنا سیکھیں۔ اس سے آپ کے ذہن پر چھائے ہوئے بوجھ کو کم کرنے میں بے حد مدد ملے گی۔

### اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانے کی کوشش کیجئے

اگر آپ کو اپنی زندگی میں بہت سی تبدیلیاں لانی ہیں تو انہیں مختلف اوقات میں بانٹنے کی کوشش کیجئے۔ کبھی بھی تمام تبدیلیوں کو ایک ہی وقت میں لانے کی کوشش مت کیجئے۔ ایسا کرنا بہت زیادہ دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسا شیڈول بنائیے کہ جس کی رو سے آپ ایک وقت میں ایک تبدیلی لائیں۔

### ایک باسہارا اور خوش گھرانے کی تشکیل کیجئے

حتمی طور پر یہ آپ کا گھر ان ہی ہوتا ہے کہ جو ہر اچھی بری گھڑی میں آپ کے کام آتا ہے اور گھر کے افراد میں اتحاد ہو

دباؤ کو اگر یونہی لا علاج چھوڑ دیا جائے تو اس کے خطرناک نتائج برآمد ہو سکتے ہیں لہذا بجائے اس کے کہ دباؤ آپ پر حاوی ہو، آپ دباؤ پر حاوی ہو جائیں اور اسے کنٹرول کرنا سیکھ لیں اور اس کا آغاز آپ فوری طور پر بھی کر سکتے ہیں۔

### ”دباؤ کی علامات“ طبعی

بالوں کا حد سے زیادہ گرنا اور کئی قسم کا گنجان۔  
ہڈیوں اور ہڈیوں میں درد گردن اور کانڈھوں میں تشنجی درد  
کمر کے نیچے حصے میں درد ہڈیوں میں ہلکھن اور اعصابی تشنج۔  
معدے کی سوزش، معدے اور آنتوں کا السر۔  
ایگزیمیا (جھپیل) اور جلدی مرض سرخ باد۔  
بے خوابی سرد درمناہ السر۔

دل اور خون کی وریدوں سے متعلق بیماریاں اور ہائپرٹنشن۔  
دمہ کا عود کرنا۔ (خواتین میں) خصوصاً ایام میں بے قاعدگی اور انفریکشن کا بار بار ہونا۔  
بیماری کے اثر سے محفوظ ہونے کی کیفیت میں کمی۔  
بھوک میں کمی اور مٹلی ہونا۔

### ذہنی اور جذباتی

طرز عمل میں تبدیلی۔  
بے سکونی۔  
بھولنے کی عادت۔  
چڑچڑاہٹ۔  
مایوسی و اضمحلال۔  
توجہ مرکوز کرنے کا فقدان۔

**توجہ طلب:** لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، مٹی  
آرڈر بھیجتے وقت مٹی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر  
ماہنامہ ”عبقری“ کو ضرور ارسال فرمائیں۔  
رابطہ کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

خطرناک یا لوڈ بھی کھیل سکتی ہیں۔ یہ ان ذور گیم بھی آپ کے دباؤ کی کیفیت کو کم کرنے میں مدد دے گا۔

### ”نہیں“ کہنا سیکھیں

بار بار آپ کے دباؤ کا سبب یہ ہوتا ہے کہ آپ نے بہت سارے کاموں کی حامی بھری ہوتی ہے اور آپ ان کو پورا نہیں کر سکتیں۔ صرف ایک وقت میں ایک کام کی حامی بھرینے کو بھی وہ کام جو آپ کر سکتی ہوں اور اگر کوئی کام ایسا ہے جو آپ کے بس کا نہیں ہے تو پھر ”نہیں“ کہنا سیکھیں اور اس بات کی وضاحت کر دیجئے کہ آپ اس کام کو کیوں نہیں کر سکتیں۔ صرف ضروری کام کیجئے اور غیر ضروری کاموں سے گریز کیجئے۔

### آپ تنہا نہیں ہیں

یاد رکھئے کہ جب آپ کو دباؤ کا سامنا ہوتا ہے تو آپ تنہا اس کا شکار نہیں ہوتی ہیں۔ دنیا بھر میں سینکڑوں افراد اسی قسم کی صورت حال سے دوچار ہوتے ہیں لہذا ہمیشہ ایسے طریقوں کے بارے میں سوچئے کہ جن سے دباؤ کو کنٹرول کیا جاسکے اور اپنے آپ پر ترس کھانے کی کیفیت کا شکار مت رہیے۔

### ایسے لوگوں یا چیزوں کو بدلنے کی کوشش مت کیجئے جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتیں

ہم میں سے بہت سے اپنا قیمتی وقت اس کوشش میں صرف کر دیتے ہیں کہ لوگوں کو یا چیزوں کو بدل دیں۔ یہ کام ہو نہیں سکتا لیکن اس کام کو کرنے کے بارے میں سوچئے اور پریشان رہنے میں زیادہ وقت صرف ہو جاتا ہے۔ ایسے موقعوں کے لئے ایک مشہور دعا ہے ”اے خدا! مجھ کو اپنی استقامت عطا فرما کہ میں ان چیزوں کو قبول کر لوں جنہیں میں بدل نہیں سکتا“ اتنی جرأت اور ہمت عطا فرما کہ ان چیزوں کو تبدیل کر سکوں جو میرے بس میں ہیں اور وہ شعور عطا کر دے کہ میں ان میں تغریق کو جان سکوں۔“

تو ہر مشکل گھڑی کا مردانہ وار مقابلہ کیا جاسکتا ہے لہذا اس بات کا یقین کرنا ضروری ہے کہ آپ کا خاندانی اتحاد اتنا زیادہ مضبوط ہے کہ ہر قسم کے دباؤ کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ تعطیلات میں پوری فیملی کا کہیں گھومنے پھرنے جانا اتحاد کے بندھن کو اور زیادہ مضبوط بنا دیتا ہے لہذا اپنی فیملی کو سبب میں فوقیت دینے پر توجہ مرکوز کیجئے اور اسے بھی اپنے اوپر بوجھ مت بھگتے۔

### جب دباؤ کا شکار ہوں تو مدد طلب کیجئے

بعض اوقات ہم دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا تنہا زندگی کے بوجھ سے نمٹنے کی استعداد نہیں پاتے تو اس کے باوجود بھی ہم صرف اپنے آپ پر اعتماد کرنے میں ہی اکتفا کرتے ہیں۔ ایسے موقع پر اپنے گھر والوں یا دوستوں سے مدد طلب کرنی چاہیے اور سب کچھ کسی بند بولنے کی مانند اپنے اندر محدود نہیں رکھنا چاہیے ایسا خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو مضبوط قسم کے سہاروں کی حمایت حاصل ہے تو آپ صورت حال کو بہتر طریقے سے پنڈل کر سکتے ہیں۔

### صحت مندریے

صحت مند غذا اور ورزش کے حوالے سے ایک صحت مندانہ طرز زندگی کو دباؤ ختم کرنے کے لئے تمام ڈاکٹر ہمیشہ نصیحت کرتے ہیں۔ ورزش سے آپ اپنے جسم کی طبعی کیفیات کنٹرول کر لیتے ہیں جبکہ اس سے آپ کی ذہنی ورزش بھی ہو جاتی ہے اور خود کو قیصری کو بلند کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اس طرح آپ میں کسی بھی قسم کی صورت خاص کو کنٹرول کرنے کا اعتماد آ جاتا ہے۔

دباؤ کی کیفیت کو کنٹرول کرنے کے لئے سانس کی ورزش ایک بہت بڑا اوزار بھی جاسکتی ہے۔ آپ کسی بھی جمنائزیم میں جاسکتی ہیں اور اگر آپ باہر کی دنیا میں نکلنے کی عادی ہیں تو اسکیٹنگ، جوگنگ یا کوئی بھی ممکنہ طریقہ اپنا سکتی ہیں جس سے آپ نہ صرف خود کو فٹ محسوس کریں بلکہ آپ کا جسم بھی شپ میں آ جائے۔ یا آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ

احمد آباد کے محلہ جمال پور کے متول مسلمان گھرانہ میں عجیب واقعہ

### عبرت ناک واقعہ

اس کے بال پردہ کا لے ناگ چہرہ پر چھپکی ناخنوں پر بچھو بیٹھے ہوئے تھے

احمد آباد جیسے صنعتی شہر میں جسے ”ہندوستان کا مانچسٹر“ کہا جاتا ہے جہاں کپڑوں اور غریب بنگروں، مسکن ہنرمند کارگیروں کی بہت بڑی آبادی ہے۔ جہاں تاریخ نے کئی انٹ اور ناقابل فراموش نقوش چھوڑے ہیں۔ اسی احمد آباد شہر کے محلہ جمال پور کے ایک مسلم خاندان میں ایک عجیب و غریب اور عبرت ناک واقعہ رونما ہوا۔  
بتایا جاتا ہے کہ مسلم خاندان کی ایک کنواری، غیر شادی شدہ نوجوان لڑکی جس کے فیشن کا براچر چلتا۔ مالدار گھرانے کی یہ لڑکی صبح اٹھ کر بناؤ سنگھار کرتی، نئی تراش وضع، فیشن اور ڈیزائن کے لباس زیب تن کرتی تھی۔ ایک روز اچانک مختصر عمارت کے بعد چل بسی اور شہر کے قبرستان میں اسے دفن کر دیا گیا۔ مہینہ طور پر اس کے بعد ایک حیرت انگیز بات ہوئی۔ اس کی ماں کو مسلسل تین رات تک یہ آواز سنائی دیتی رہی اور خواب میں لگا تار تین رات سے اپنی جوان لڑکی کی لاش دکھائی دیتی رہتی جو کہ رہی تھی۔ ”امی مجھے قبر سے نکالو میں زندہ ہوں۔“ اس کی ماں کا بیان ہے کہ میں اس واقعہ سے گہرا ہٹ محسوس کر رہی تھی مجھے خوف اور اضمحلال لاحق ہو گیا تھا۔ ماتا کے آسوں نے لڑکی کے باپ اور بھائی اور محلہ داروں کو آگاہ کیا اور چوتھے روز دو پولیس والوں کی موجودگی میں قبر کھودی گئی۔ لڑکی زندہ تھی لیکن اس عبرت ناک حالت میں کہ اس کے بال پردہ کا لے ناگ چہرہ پر چھپکی اور ناخنوں پر جہاں جہاں لالی لگائی تھی وہاں بچھو چکے ہوئے تھے۔ عصر کے بعد تمام موڈی جانور متوفیہ کی لاش سے ہٹ گئے۔ پولیس بے ہوش لڑکی کو قبر سے نکال کر وائی چیریل ہسپتال احمد آباد کے اورڈ میں لے گئی جہاں اس کا علاج ہو رہا ہے۔ لڑکی کا ہونٹ غائب ہو گیا ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد کہا جاتا ہے کہ اس نے بتایا کہ میں صرف 15 دن کے لئے دوبارہ آئی ہوں۔ تم لوگ نماز پڑھو روزہ رکھو۔ لوگوں کو صرف اتنا سنائی دیا اور اتنا ہی سمجھ میں آیا۔ اس سے زیادہ کچھ بھی سنائی نہیں دیا۔

بتایا جاتا ہے کہ تقریباً 12 دنوں سے اس عجیب و غریب دوبارہ زندہ ہونے والی فیشن کی دلدادہ لڑکی کو جو سہاینا کی نامی کینسر فاطمہ نے اپنی آنکھوں سے ہسپتال جا کر دیکھا ہے۔ لوگوں میں چرچا ہے کہ خدا تعالیٰ کی طرف سے یہ ایک تنبیہ ہے کہ غفلت اور اغیار کی نقالی سے بچ کر سادہ اور مذہب کے اصول کے مطابق لوگ چلیں۔ خاص طور پر عورتوں کو اس سلسلے میں عبرت حاصل ہو۔ (تسلیم، مہینہ)



# خواتین پوچھتی ہیں؟

ازاد خان

یہ صفحہ صرف خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لئے وقت ہے۔ ہر مرد حضرات استفادہ تو کر سکتے ہیں لیکن خط نہ لکھیں۔  
خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں۔

بھی دلی سکون حاصل ہوگا۔

## شستہ گلدان کی درز کیسے بھریں

میرے گھر میں ایک پرانا گلدان ہے۔ اس میں ایک دراز آگئی ہے۔ یہ گلدان اتفاق سے گر گیا تھا۔ دو ٹکڑے تو نہیں ہوئے مگر اب دیکھنے میں برا لگتا ہے۔ سب سے بری بات یہ کہ میرے شوہر کو ان کی دادی اماں نے یہ تحفہ دیا تھا۔ میرے شوہر نے شادی کے بعد خاص طور پر مجھے تاکید کی کہ یہ گلدان احتیاط سے رکھنا۔ وہ کویت میں ملازمت کے سلسلے میں گئے ہوئے ہیں۔ بقرہ عید پر آئیں گے۔ پلیز آپ مجھے اس تاریخی گلدان کے بارے میں کچھ بتائیے۔ یہ درز تقریباً چار انچ لمبی ہے اور اس میں سے مسالا نمائی بھی جھڑ چکی ہے۔ (ثوبیہ فیصل آباد)

☆ آپ نے گلدان کا رنگ نہیں لکھا۔ بہر حال پرانی چیزوں سے وابستگی تو ہوتی ہے۔ چینی کا ہوتا تو کسی سلوٹن یا انڈے چونے کے مرکب سے جڑ جاتا۔ اب آپ یوں کیجئے کہ جس رنگ کا گلدان ہے اس رنگ کی موٹی موم بتی لے کر اسے آگ پر کسی پیالے میں پکھلائیے۔ پھر اسے گلدان کی درز میں انگلی سے اچھی طرح بھر دیجئے۔ اس طرح لمبی درز پُر ہو جائے گی اور وہ بد نما بھی نہیں لگے گا۔ سوکھنے پر کسی چھری یا چاقو کی مدد سے فالتو موم صاف کر دیجئے۔ گلدان بڑا ہے تو آپ بازار سے خوبصورت پھولوں کی ٹہنیاں خرید کر اس میں طریقے سے سجائیے۔ ان سے بھی درز چھپ سکتی ہے۔ موم لگانے سے فائدہ یہ ہے کہ گلدان مضبوط ہو جائے گا اور درز بھی چھپ جائے گی۔ امید ہے آپ اس گلدان کو صحیح کر کے پھولوں سے سجا کر گھر میں لگا کر شوہر یقیناً خوش ہوں گے۔

## چہرے کے داغ دھبے دور کیجئے

فیصل آباد سے (ج۔ ۱) کا خط ہے۔ وہ والدین کے رویے سے پریشان ہیں۔

☆ اس بچی سے مجھے یہی کہنا ہے کہ آج کے دور میں والدین پر بے حد ذمے داریاں ہیں۔ میں بھی ماں ہوں۔ گھر کی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ فردا فردا ہر نیچے پر ماں باپ پوری توجہ نہیں دے سکتے۔ آپ کو تو شکایت ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کی امی کو بھی آپ سے گلہ ہو۔ آپ پر حاشی سے فارغ ہو کر اپنی امی کے پاس بیٹھئے۔ گھر کے کام کاج میں حصہ نہ لائیے۔ اپنی خدمت میں بہت اجر ہے۔ کبھی ان کے سر میں تیل ڈالئیے۔ کبھی پاؤں دبا دیجئے۔ اس سے آپ کی عزت بڑھے گی۔ ماں کو احساس ہوگا کہ بچی کو مجھ سے محبت ہے اور آپ کو

سے! بٹن تیار کر کے ملئے! اس سے آپ کی جلد کھڑ آئے گی اور چکنائی بھی دور ہوگی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنی غذا پر توجہ دیجئے۔ بڑا گوشت اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھانے سے بہت فرق پڑے گا۔ جلد اندر سے نکھرنی چاہیے۔ پودینے کے پتے بھی جلد کو نکھارتے ہیں۔ انہیں سلاڈ میں شامل کیجئے۔

## ابٹن کا نسخہ

بادام کی کھل دو کپ  
مکئی کا آٹا ایک کپ  
جینی کا آٹا ایک کپ

لیموں کے خشک چھلکے لیے ہوئے ایک چوتھائی کپ ان سب کو ملا کر رکھئے۔ صبح شام تھوڑا سا سفوف لیجئے اور اس میں پانی ملا کر گاڑھا پیٹ بنائیے! ابٹن کی طرح آہستہ آہستہ ہاتھوں اور چہرے پر نیچے سے اوپر کی طرف ملئے! پیٹ خشک ہونے پر بتیاں بن کر اتر جائے گا! تازہ پانی سے منہ دھوئیے۔ بادام کی تازہ کھل خرید لیے۔ نہ ملے تو مجبوراً چینی کی کھل استعمال کیجئے، مکئی اور جینی کا آٹا خود گرائنڈر میں پیس سکتی ہیں۔

خشک اور گھونگھر یا لے بالوں کیلئے آپ باقاعدگی سے تیل لگائیے۔ تازہ ہوا اور دھوپ بالوں کیلئے ضروری ہیں۔ خشک بالوں میں ہیر ڈرائیو کرنے سے بال مزید خشک ہو جاتے ہیں۔ آپ شیمپو کرنے کے بعد کنڈیشنر لگائیے۔ گیلے بالوں کو برش کر کے آہستہ آہستہ سلجھا کر رولز لگا کر حسب مشابہال بنائیے۔ شیمپو میں ایک انڈا پیسٹ کر لگائیے اور سرد ہونے کے بعد پانی میں بھیجا کر تولیہ نمونڈ کر پانچ منٹ کے لئے سر پر باندھئے۔ ہفتے میں دو بار تیل کی مالش کیجئے۔ ڈاکٹر سے پوچھ کر وٹامن بی روزانہ کھائیے۔ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بھی فرق پڑنا چاہیے۔

## ہاتھوں کی خشکی دور کرنے کا نسخہ

بہاولنگر سے بی آر کا خط آیا ہے۔ ہوسٹل میں پڑھتی ہیں۔ ان کے ہاتھ گیلے رہیں تو ٹھیک رہتے ہیں۔ جیسے ہی خشک ہوتے ہیں تو وہ کوئی کام نہیں کر سکتیں۔ بظاہر خشکی نظر نہیں آتی۔ ریشمی کپڑے پہننا بھی ان کے لئے مسئلہ ہے۔ شادی بیاہ میں سوتی کپڑے کیسے پہنا کریں جو تکلیف نہ ہو۔

☆ اس بہن سے یہ کہنا ہے کہ آپ کو اگر جی ہے اس لئے ریشمی کپڑے پہننے سے تکلیف ہوتی ہے۔ آپ کی اچھے ہومیو پیتھ ڈاکٹر سے دوا لیجئے۔ رات کو ہاتھوں پر زیتون کا تیل لگائیے۔ باقاعدگی کے ساتھ تیل لگانے سے ہاتھ نرم ہو جائیں گے۔

سندھی پرنٹ بازار میں عام مل جاتے ہیں۔ آپ سندھی پرنٹ کا سوٹ بنا کر گونا، تارے، شیشے لگائیے۔ یہ ریشمی سوٹ سے زیادہ خوبصورت لگے گا اور آپ شادی بیاہ میں پہن سکیں گی۔ سوتی ململ کی قمیض اور سوتی پاجامہ بنا کر آپ ریشمی کپڑوں کے نیچے پہن سکتی ہیں۔ اس طرح ریشمی کپڑے جسم کو نقصان نہیں دیں گے۔ میرے ایک ملنے والی خاتون کو یہ تکلیف تھی! انہوں نے ایک بار کسی سے قرآن پاک کی آیات دم کرا کے پانی پیا تو ان کی یہ تکلیف دور ہوگئی حالانکہ چھ سال سے وہ مسلسل علاج کر رہی تھی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 25)

آپ سوکھا آلو بخارا ایک پاؤنڈ لگائیے۔ دو دانے رات کو آدھی پیالی پانی میں بھگوئیے۔ صبح مل کر گھلیاں نکال لیے۔ ایک چمچ چینی اور تھوڑا سا اور پانی ملا کر دن کے دس بجے پی لیجئے۔ ایک ماہ اس طرح کرنے سے فرق پڑے گا۔ دوسری بات یہ کہ دو کیڑوں کے چھلکے لیجئے اور باریک پیس کر سکھائیے۔ اس میں آدھا کپ تین آدھا چمچ پسلی ہلدی ملا کر رکھئے۔ ایک چمچ سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے چہرے پر ابٹن کی طرح روزانہ ملیئے۔

کیکھوار یا کنوار گندل کی ایک شاخ لیجئے۔ تھوڑا سا گودا کاٹ کر اس کا گودا اور لیس دار لعاب چہرے پر ملئے۔ وہ دس منٹ میں سوکھ جائے گا۔ یہ رات کو سوتے وقت لگائیے۔ ایک گھنٹے بعد منہ دھوئیے یا رات بھر لگا رہنے دیجئے۔ ایک ماہ بعد آپ مجھے خط لکھئے۔

رہی تھریڈنگ کی بات۔ آپ میکلم پاؤڈر لگا کر تھریڈنگ کیجئے۔ اس کے بعد تھوڑا سا نمک لے کر ہونٹوں کے اوپر نیچے ملئے اور دس منٹ بعد صاف کیجئے۔ آپ چہرے پر بالکل ویکس نہ کیجئے۔ آپ کی جلد حساس ہے۔

آپ نماز نہیں پڑھتیں تو اب پانچوں وقت پڑھنی شروع کر دیجئے۔ پانچ وقت وضو کرنے سے آپ دیکھیں گی کہ چہرے پر درون آجائے گی۔ آپ کو دلی سکون ملے گا۔ سکون سے آپ کی یہ ساری پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔ نمک سے آپ کو یہ فائدہ ہوگا کہ بال دیر سے نکلیں گے۔

## چکنی جلد کا علاج

سدرہ بٹی! آپ کو شادی کی پیشگی مبارکباد دے رہی ہوں۔ اسلام آباد اور کراچی کے موسم میں بہت فرق ہے۔ کراچی جا کر ہو سکتا ہے آپ کا مسئلہ خود بخود دور ہو جائے۔

آپ میک اپ میں کوئی اچھی سی فائونڈیشن استعمال کیجئے۔ ☆ آپ نے غذا کے متعلق پوچھا ہے آپ آلو کے چپس، تلی ہوئی چیزیں، بازار کے کیک، بیسٹری رول اور سموسے بالکل نہ کھائیے۔ کچی سبزیاں اور سلاڈ کھانے میں شامل کیجئے۔ نمٹائے مولی سلاڈ کھیر کاٹ کر رکھئے اور ضرور کھائیے۔ نمٹائے گھیا ساگ، پالک اور موسمی سبزیاں استعمال کیجئے آپ کو بہت فرق محسوس ہوگا۔ گارجر کا جوس پیجئے۔ موسمی اور کیڑو کھائیے۔

چکنی جلد کے لئے نمٹائے اور لیموں کا ماسک بھی اچھا رہتا ہے۔ آپ کے لئے ابٹن کی ترکیب لکھ رہی ہوں۔ آپ ابھی

# عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو "عبقری" کے پکوان میں ضرور بھیجیں۔ لیکن شرط تحریر بالکل صاف ہو (ورنہ معذرت)

کے دہی کے اوپر ڈال دیں۔ گرم گرم کھائیں۔  
بقیہ بڑی بوڑھیوں کے ٹوکے:

چہرے پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

## پریشکر میں کیک بنانا

پریشکر میں کیک بناتے وقت اس کے ڈھکن کی ریز نکال لیں۔ اوون کی طرح اس کو پہلے تھوڑی دیر گرم (preheat) کر لیں۔ ڈھکن اور ویٹ بند کر کے اس کو تیز آگ پر گرم کریں پھر اس میں کیک کا سانچہ رکھنے کے بعد آگ درمیان میں کر دیں۔ اس طرح پریشکر کے پھٹنے کا خطرہ بھی نہیں ہوگا اور بڑھی محفوظ رہے گی۔

## جلے ہوئے سالن کی بو

اگر سالن جل جائے تو فوراً دوسری دیکھی میں پلٹ لیں اور اس میں آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ جلنے کی بو غائب ہو جائیگی۔

## سویٹر کی صفائی

سویٹر کو اپنے گھٹنے پر رکھیں اور ایک نئے یا استعمال شدہ ریزر سے اس کا "شیو" بنائیں لیکن اسے گیلانا نہ کریں۔ تمام روئیں صاف ہو جائیں گے اور سویٹر نیا لگے گا۔

## بھٹی ایڑیاں صحیح کریں

چار پیچھے گیس میں ایک عدد لیموں کا رس اور دو چٹکی پس ہوئی پھٹکری ملا دیں۔ دن میں دو دفعہ پندرہ منٹ تک لگائیں پھر پاؤں دھو لیں۔ ایڑیاں نرم اور صاف ہو جائیں گی۔

## طاقتی

ماپوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ ہا لا علاج حضرات کی جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔

صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ہا طاقتی کے سائڈ افیکٹ نہیں۔ ہا اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ہا کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ ہا ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ہا معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کیلئے۔

پیکھا ہوا جوبالی الفا فیتھجج کر خواص طاقتی مفت حاصل کریں۔ (قیمت: 930 علاوہ ڈاک خرچ)

## چاولوں کے کباب

اشیاء: ابلے چاول دو پیالی ابلّا آلو ایک بڑا کچا قیمہ یا کوئی سبزی ایک پیالی لال مرچ ذائقہ کے مطابق ہر ادھنی چند چٹاں گرم مصالحہ ایک چٹکی، مین تھوڑا سا دودھ ایک دو چمچ، زیرہ ایک چٹکی۔

ترکیب: ابلے چاولوں میں نمک، مرچ ہر مصالحہ آلو اور ایک چٹکی گرم مصالحہ ڈال کر خوب اچھی طرح مل لیں۔ ایک دو چمچ دودھ ڈال لیں تاکہ اچھی طرح نرم ہو کر حلوے جیسا ہو جائے۔

چاولوں کی چھوٹی نکلیاں بنائیں۔ پکا ہوا قیمہ یا کوئی سبزی ہوئی سبزی خشک بھون لیں اور نیکیوں کے اندر بھر کر چھپے چھپے کباب بنالیں۔ ایک پیالی میں پتلا پتلا مین گھولیں۔ اس میں نمک، مرچ اور زیرہ ملا لیں۔ اب چاولوں کے کباب مین میں ڈبو کر بھرتل لیں۔

## ہرے مصالحے والے چاول

اشیاء: چاول باستی ایک کلو، مین منٹ کے لئے بھجودیں۔ ہر ادھنی دو ٹمبی، لہسن ایک چھوٹا سا ٹکڑا، ادک ایک چھوٹا سا ٹکڑا، نمک حسب ذائقہ، لیموں دو عدد، ہری مرچ چھ عدد، کالی مرچ آٹھ عدد، مارجرین ایک چائے کا چمچ، ذال تیل ایک کھانا پکانے والا چمچ۔

ترکیب: سب سے پہلے ہر ادھنی، لہسن کالی مرچ اور ہری مرچ کی باریک چٹنی پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں پھر اس میں چٹنی کو ہلکا سا تیل کر چاول ڈال دیں پھر چار پیالی پانی ڈال دیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو ہلکی آگ میں دم پر رکھ دیں۔ اوپر سے ایک چمچ مارجرین ڈال دیں۔

## کچھڑی قروت (ایرانی)

اشیاء: چاول آدھا کلو، موگ کی دال (چھکوں والی) آدھا کلو، پیاز ایک عدد، ثابت گرم سالہ ایک چمچ، قروت یا دہی ایک پیالی، مٹی مریض کے مطابق

ترکیب: تھوڑے گھی میں پیاز لال کر لیں۔ پھر اس میں نمک اور ثابت گرم سالہ (چار پیچ دانے لوگ) ایک چھوٹا چمچ کالا زیرہ، دو تین بڑی بڑی الائچی ایک ٹکڑا دار چینی اور تھوڑی کالی مرچ) ڈال کر سرخ کریں۔ کچھ دیر بعد دال ڈالیں۔ دو تین منٹ بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھکنا بند کر دیں۔

پانی خشک ہو جائے تو چاول ڈالیں اور تقریباً سات پیالی پانی ڈال کر دم پر لگادیں۔ جب پھوڑی تیار ہو جائے تو بڑی ڈش میں نکالیں یا ہر ایک کے لئے الگ الگ برتن میں نکالیں۔ کچھڑی کے درمیان میں گڑھا سا بنائیں اور اس کی پیٹنی ہوئی دہی یا قروت سے آدھا بھر دیں۔ اصلی گھی یا کھن گرم کر

## ایرانی بریانی

|                           |          |                      |
|---------------------------|----------|----------------------|
| چاول                      | ایک کلو  | الائچی چھوٹی سات عدد |
| گوشت                      | ایک کلو  | لیموں دو عدد         |
| آلو                       | آدھا کلو | ہری مرچ دس عدد       |
| پیاز                      | آدھا کلو | ادک ایک بڑا ٹکڑا     |
| دہی                       | دو کپ    | لہسن ایک ٹمبی        |
| کالا زیرہ دو چائے کے چمچے |          | نمک حسب ذائقہ        |
| دار چینی تین چار ٹکڑے     |          | سرخ مرچ حسب ذائقہ    |
|                           |          | کونگ آئل ڈیڑھ کپ     |

ترکیب: چاول کو بال لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کر لیں، پیاز باریک کاٹ لیں، کالا زیرہ، کالی مرچ، دار چینی کو الگ الگ پیس لیں، لیموں کا رس نکال لیں۔ ہری مرچ، ادک، لہسن اور لال مرچ کو آپس میں ملا کر باریک پیس لیں۔ پیاز کو فرانی کر کے پھل دیں۔ آلو کو بھی فرانی کر لیں ایک حصہ کونگ آئل میں گوشت ڈال کر اس میں پیسا ہوا مسالا اور دہی ڈال کر ہلکی آگ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت گھنے کے بعد اس کو بھون لیں اور اس میں کچے ہوئے آلو بھی شامل کر لیں گوشت پر چاول کی تہہ لگا دیں بقایا کونگ آئل بھی گرم کر کے ڈال دیں اور دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔ (ماہ رخ کراچی)

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| چکن حلیم                 | کونگ آئل دو کپ                             |
| اشیاء                    | سرخ مرچ حسب ذائقہ                          |
| پیاز                     | کالی مرچ چار پیچ دانے                      |
| چکن دو کلو (ہڈی کے بغیر) | ہلدی ایک چائے کا چمچ                       |
| گندم ڈیڑھ چائے کی پیالی  | سفید زیرہ ایک چمچ چائے کا                  |
| دال چنا                  | دار چینی چھوٹا ٹکڑا                        |
| دال ماش                  | الائچی بڑی دو تین                          |
| دال مسور                 | دہی ایک پاؤ                                |
| دال مونڈھ                | آدھا کپ لونگ ۵ دانے                        |
| جو                       | آدھا کپ اورک لہسن پیا ہوا ایک کمانے کا چمچ |
|                          | نمک حسب ذائقہ                              |

ترکیب: جو اور گیسو رات بھر بھجودیں۔ دوسری دیکھی میں پیاز سرخ کریں چکن کو بھونیں۔ اس کے بعد اس میں تمام مسالے ڈال کر دہی میں شامل کر کے بھونیں تاکہ چکن گل جائے تمام دالیں ابل لیں جو اور گیسو کو بھی ابل لیں۔ پھر ان کو گرائنڈ کر لیں چکن میں ملا لیں۔ آدھا چکن بچا لیں پھر ان تمام چیزوں کو چولہے پر رکھ کر ہلکی آگ پر پکائیں پھر اسے گھوٹ لیں۔ جو آدھا چکن بچا ہوا ہے اسے بھی الگ سے گرائنڈ کر کے اس آمیزے میں ملا لیں اب اس میں حسب ضرورت پانی ملا کر ہلکی آگ پر پکائیں تقریباً ایک گھنٹہ تک چمچ چلاتے رہیں تاکہ گھنے نہ پائے تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ڈش میں نکال کر گارنش کریں۔ (زیبا خاتون)

مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دُشمن جاسد کے کسی بھی قسم ذریعے ہو جاتی ہے اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ

# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر علاج دیکھوں کے مداوے میں معاون ثابت کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف

درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کیلئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھنا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

## جواب:

آپ کے خواب میں اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کو اپنے مذکورہ کزن سے محتاط رہنا ہوگا ممکن ہے کہ آپ کے بعض کاموں میں رکاوٹیں بھی پیش آئیں آپ "یا معیدہ" کثرت سے پڑھا کریں۔

## خواب: پہاڑی پر

(محمد ہمایوں - اسلام آباد)  
مجھے اکثر یہ خواب نظر آتا ہے کہ میں ایک بری پہاڑی پر ہوں اور پھر وہاں سے نیچے گرتا ہوں لیکن خلاء پر گر جاتا ہوں۔ یہ نہیں کہ پتھر پر سے پھسلتا ہوں بلکہ خلا میں ٹکراتا رہتا ہوں۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ بے یقینی کی کیفیت سے دوچار ہیں آپ دینی احکام کی پابندی کریں اور شیخ و قیام نماز کا اہتمام کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد یہ کیفیت ختم ہوگی۔

## خواب: مسجد اور نماز

(نزاکت علی - ملتان)  
میں ایک مسجد میں ہوں لوگ نماز پڑھ کر چلے جاتے ہیں اور میں وہاں صفائی کرنے لگتا ہوں۔ ایک عورت اس کی بیٹی اور بیٹا مسجد میں آتے ہیں اور مجھے آواز دیتے ہیں۔ میں ان کے پاس جاتا ہوں وہ مجھے کہتی ہے کہ میرا بچہ باہر گیا ہے اس کو لے آؤ میں بھاگ کر جاتا ہوں بھاگ کر گرنے لگتا ہوں ان کی بیٹی کہتی ہے کہ یہ گرنے والے تھے بیچ کیسے گئے؟ وہ عورت کہتی ہے کہ یہ تو اس کا بچہ کا طریقہ ہے پھر اس کی بیٹی کی نظر میرے اوپر پڑتی ہے مجھے ان کا پیار ملتا ہے میں ان کو گھر چھوڑنے جاتا ہوں۔ گھر چھوڑ کر جب واپس چلتا ہوں تو وہ مجھے روک لیتی ہیں اور کہتی ہیں کھانا کھا کر جاؤ مگر میں نہیں کھاتا پھر وہ مجھے پکڑ کر گھر کے اندر لے جاتے ہیں اور میں کھانا کھا کر چائے پی کر پھر ملنے کا وعدہ کر کے گھر کی طرف روانہ ہو جاتا ہوں۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ کے کسی کام میں رکاوٹ پیدا ہونے سے مالی نقصان ہونے کا اندیشہ ہے۔ آپ فوری طور پر مالی صدقہ دیں اور "یا بدیع" چلتے پھرتے پڑھا کریں۔

**تنبیہ:** ماہنامہ "عبقری" فرقہ واریت اور تعصب سے پاک سے فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں (ادارہ)

## خواب: استخارہ

(قی - س)  
میں نے استخارہ کیا تو میں نے دیکھا کہ میں نے سفید رنگ کا بہت خوبصورت لباس پہنا ہوا ہے جس پر گلاب کے پھولوں کی کڑھائی ہوئی ہے وہ کڑھائی گہرے رنگوں سے کی ہے۔ اس میں سیاہی مائل سرخ رنگ نمایاں ہے اور کام میں بڑی نفاست ہے۔ پھر دیکھا کہ رات کا وقت ہے اور میں ڈرائنگ روم کی کھڑکیاں بند کر رہی ہوں۔ میں نہا رہی ہوں۔ ہاتھ روم میں پانی کھڑا ہے اور میں فلیش پر چڑھ کر نہا رہی ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے میں نے خواب میں دیکھا کہ میرا منگیترا کہتا ہے کہ وہ مجھ سے اکیلے میں ملنا چاہتا ہے۔ میں راہداری سے گزر رہی ہوں وہاں اندھیرا ہے۔ وہ میرے پیچھے آ رہا ہے۔ میں اسے آتا دیکھ کر تھوڑا تیز بھاگتی ہوں وہ تیزی سے دوڑ کر مجھے پکڑ لیتا ہے

## جواب:

آپ کا استخارہ بالکل واضح ہے اور آپ جس کام کو کرنا چاہتی ہیں انشاء اللہ اس میں بہتری اور نیکی مدد کا اشارہ بھی ہے۔

## خواب: درود شریف

(احسان الہی - ملتان)  
میں نے دیکھا کہ میں درود ابراہیمی پڑھ رہا ہوں اور مجھے ایسا لگتا ہے کہ میں نماز کے بعد درود شریف پڑھ رہا ہوں اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ کو بتایا گیا ہے کہ اپنی زندگی کو سنستوں کے مطابق گزارنے کی کوشش کریں تاکہ دارین کی کامیابی آپ کا مقدر بن جائے۔

## خواب: لاشیں

(ذیشان)  
میں نے دیکھا کہ کوئی دو نو جوان لڑکے جن کا میرے سامنے قتل ہوا ہے اور پیٹ سے خون نکل رہا ہے ان کی لاشوں کو اٹھا کر لے جایا جا رہا ہے ان میں سے ایک لڑکا جو 30 سال کا ہوگا اچھا خوبصورت لڑکا ہے مگر میں ان میں سے کسی کو نہیں جانتا۔ پھر دیکھا قریب ہی میرا گھر ہے اور میں اپنے گھر کے دروازے پر کھڑا ہوں اور کوئی موٹا سا آدمی مجھے ان لڑکوں کے قتل کے بارے میں بتا رہا ہے۔ پھر اچانک میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

## خواب: کامیاب شادی

(سی - ساہیوال)  
(میں نے استخارہ کیا تھا کہ میری شادی میرے کزن (م) سے ہونا بہتر ہے یا نہیں) خواب! میں دیکھتی ہوں کہ میں اور میری کزن اور میری بہن اور دوست سب کہیں سیر وغیرہ کرنے گئے ہیں۔ ہر طرف کپاس کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ سب دوستوں نے اپنی اپنی جگہ مقرر کر لی ہوئی ہے کہ ہم نے فلاں جگہ رکنا ہے اور کپاس چینی ہے۔ میں اپنی بہن سمیت تمام دوستوں سے آگے چلی جاتی ہوں۔ جس طرف میں گئی ہوئی ہوں اور ڈھیر ساری کپاس ہوتی ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ ادھر کپاس کے پھول کتنے خوبصورت لگ رہے ہیں۔ میں پھر کپاس چنے لگتی ہوں اور چن کر ایک کپڑے پر ڈھیر کر دیتی ہوں۔ میں سوچتی ہوں کہ ادھر کپاس زیادہ ہے میں باقی سب کو بھی بلا لاؤں۔ اتنے میں شور ہوتا ہے کہ کلاس میں ٹیچر آگئی ہیں۔ میں ادھر چلی جاتی ہوں۔ ٹیچر مجھے کہتے ہیں کہ سعدیہ انھو اور دیکھو یہ کتاب پکڑو اور مجھے سناؤ۔ میں قرآن کی آیات پڑھنے لگتی ہوں۔ سب کلاس کی لڑکیاں میرے ساتھ ہی پڑھنے لگتی ہیں۔ میں انہیں کہتی ہوں چپ رہو میں پڑھوں گی اور تم لوگ سنو! پھر میں کوئی آیات پڑھتی ہوں۔ قرأت کے ساتھ اور آیات مکمل کر لیتی ہوں۔

## جواب:

آپ کے استخارہ کا نتیجہ بالکل واضح ہے اور جس کزن (م) سے آپ نے شادی کے لئے استخارہ کیا تھا بالکل واضح اشارہ ہے کہ اس سے آپ کی شادی نہایت کامیاب رہے گی۔

## خواب: چار پانی پر سانپ

(ع - کراچی)  
میں نے خواب میں دیکھا کہ میں مسہری یا چار پانی پر سو رہی ہوں۔ مجھے سوتے میں لگا کہ میرے چہرے کے قریب سانپ ہے۔ میں نے آنکھ کھولی تو وہ چہرے کے قریب تھا۔ میں ڈر گئی اور خواب ہی میں کہہ رہی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے بچالیا۔ خواب ہی میں میں سوچ رہی ہوں کہ وہ سانپ چار پانی پر کیسے آ گیا۔ پھر اس کے بعد آنکھ کھل گئی۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ کے کسی قریبی رشتہ دار کی طرف سے حاسداندہ دشمنی کا اندیشہ ہے لیکن انشاء اللہ آپ کی حفاظت ہوگی۔ آپ ہر نماز کے بعد 19 بار آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔



□ ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا □ اے رب مجھے تکلیف پہنچ رہی ہے □ اے اللہ مجھ کو وارث مت رکھیو

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو "ماسٹر کی" کی طرح ہو کہ ہر مشکل ہر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

### اسم اعظم (۱۴)

حضرت آدم علیہ السلام کی دعا

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (الآیہ)

"اے ہمارے رب! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے، اگر آپ نے ہمیں معاف نہ کیا اور ہم پر رحم نہ کیا تو ہم یقیناً نقصان اٹھانے والوں میں سے ہوں گے۔"

اس دعا کے بارے میں بھی بعض علماء نے فرمایا ہے کہ یہ

اسم اعظم ہے۔ (الدر المنثور فی شرح اسماء اللہ الحسنى ص: ۵)

اس دعا کے اسم اعظم ہونے کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ

اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کے جنت سے نکلنے کے

بعد اللہ تعالیٰ کے سکھانے سے یہ دعا فرمائی اور جب حضرت

آدم نے دعا کی تو اللہ تعالیٰ نے اس کو قبول فرمایا اور آپ کی

توبہ مقبول ہوئی۔ چونکہ اسم اعظم کی خصوصیت میں سے ہے

کہ اس کے بعد دعا قبول ہوتی ہے لہذا یہ دعا اسم اعظم ہوئی۔

اس دعا کے من جانب اللہ حضرت آدم کی یقین کرنے کا

حوالہ علامہ سیوطی نے تفسیر الدر المنثور ص ۵۹ میں حضرت ابن

عباس کے حوالہ سے اور ابن جریر و ابن ابی حاتم نے حضرت محمد

بن لعب قرطبی کے حوالہ سے نقل کیا ہے۔ واللہ اعلم۔

### اسم اعظم (۱۵)

ارحم الراحمین

بعض علماء نے "ارحم الراحمین" کے اسم اعظم

ہونے کی دلیل حضرت ایوب علیہ السلام کی اس دعا سے نکالی

ہے:

"وایوب اذ نادى ربه انى مسنى الضر وانت

ارحم الراحمين. فاستجبنا له فكشفنا ما به

من ضر" (سورة الانبياء: ۸۳، ۸۴)

"اور ایوب کا جب اس نے پکارا اپنے رب کو کہ مجھے یہ

تکلیف پہنچ رہی ہے اور سب مہربانوں سے بڑے

مہربان ہیں تو ہم نے ان کی دعا کو قبول کیا اور ان کو جو

تکلیف تھی اس کو دور کر دیا۔"

ان آیات میں حضرت ایوب علیہ السلام کی دعا ارحم

الراحمین کا لفظ آیا ہے اور اگلی آیت میں اس کی قبولیت

کیلئے "فاستجبنا له" (ہم نے ان کی دعا کو قبول کر لیا)

آیا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ارحم الراحمین اسم

اعظم ہے۔ (الدر المنثور ص: ۳۵)

### حکایت:

حضرت زید بن حارثہ نے ایک شخص سے طائف

جانے کے لئے خیر کرایہ پر لیا تو اس شخص نے یہ شرط کی کہ میں

ان کو جہاں چاہوں روک سکتا ہوں، چنانچہ وہ شخص آپ کو بٹھا

کر ایک ویرانے میں لے گیا اور کہا کہ اترو، اچانک انہوں

نے دیکھا کہ اس ویرانے میں بہت سے لوگ قتل ہوئے

پڑے تھے۔ جب اس نے آپ کو قتل کرنے کا ارادہ کیا تو

آپ نے فرمایا مجھے دو رکعت پڑھنے کی مہلت دو؟ اس نے کہا

### اسم اعظم (۱۶)

خیر الوارثین

بعض علماء فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم

"خَيْرُ الْوَارِثِينَ" ہے جیسا کہ حضرت زکریا علیہ السلام کی

اس دعا سے ثابت ہوتا ہے۔

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ.

فاستجبنا له. (سورة الانبياء: ۹۸، ۹۹)

"اے میرے رب! مجھ کو وارث مت رکھیو اور آپ

سب وارثوں سے بہتر ہیں۔ تب ہم نے ان کی دعا کو

قبول کیا۔"

(یعنی جب حضرت زکریا نے اللہ تعالیٰ کو خیر الوارثین

کے ساتھ مخاطب کر کے دعا مانگی تو اللہ تعالیٰ نے ان کی دعا

قبول کرتے ہوئے اس کا اظہار قرآن کریم میں فاستجبنا

لہ سے فرمایا اس سے معلوم ہوتا ہے کہ خیر الوارثین اللہ تعالیٰ کا

"اسم اعظم" ہے۔ (باقی آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

## رواجی ذہن

مولانا وحید الدین خان

حزب جنتی

الیس ہووے (Elias Howe) امریکہ کے مشہور شہر مساجوش کا ایک معمولی کارگریر تھا۔ وہ ۱۸۱۹ء میں پیدا ہوا اور صرف ۳۸ سال کی عمر میں ۱۸۶۷ء میں اس کا انتقال ہو گیا۔ مگر

اس نے دنیا کو ایک ایسی چیز دی جس نے کپڑے کی تیاری میں ایک انقلاب پیدا کر دیا۔ یہ سلائی کی مشین تھی جو اس نے ۱۸۴۵ء میں ایجاد کی۔

الیس ہووے نے جو مشین بنائی اس کی سوئی میں دھاگا ڈالنے کے لئے ابتدا سوئی کی جڑ کی طرف چسید ہوتا تھا جیسا کہ عام طور پر ہاتھ کی سوئیوں میں ہوتا ہے۔ ہزاروں برس سے انسان

سوئی کی جڑ میں چسید کرتا آ رہا تھا۔ اس لئے الیس ہووے نے جب سلائی مشین تیاری کی تو اس میں بھی عام رواج کے مطابق اس نے جڑ کی طرف چسید بنایا۔ اس کی وجہ سے اس کی مشین ٹھیک

کام نہیں کرتی تھی۔ شروع میں وہ اپنی مشین سے صرف جو تاسی سکتا تھا۔ کپڑے کی سلائی اس مشین پر ممکن نہ تھی۔

الیس ہووے ایک عرصہ تک اسی ادھیڑ بن میں رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہیں آتا تھا۔ آخر کار اس نے ایک خواب دیکھا۔ اس خواب نے اس کا مسئلہ حل کر دیا۔

اس نے خواب میں دیکھا کہ کسی وحشی قبیلہ کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ ۲۴ گھنٹہ کے اندر سلائی کی مشین بنا کر تیار کرے۔ ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے

کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہو گیا تو قبیلہ کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں برچھا تھا۔ ہووے نے غور سے دیکھا تو ہر برچھے

کی نوک پر ایک سوراخ تھا۔ یہی دیکھتے ہوئے اس کی فیند کھل گئی۔

ہووے کو غافل گیا۔ اس نے برچھے کی طرح اپنی سوئی میں بھی نوک کی طرف چسید بنایا اور اس میں دھاگا ڈالا۔ اب مسئلہ حل تھا۔ دھاگے کا چسید اوپر ہونے کی وجہ سے جو مشین کام نہیں کر

رہی تھی وہ نیچے کی طرف چسید بنانے کے بعد بخوبی کام کرنے لگی۔

ہووے کی مشکل بھی کدوہ رواجی ذہن سے اوپر اٹھ کر سوچ نہیں پاتا تھا۔ وہ سمجھ رہا تھا کہ جو چیز ہزاروں سال سے چلی آ رہی ہے وہی صحیح ہے۔ جب اس کے لاشعور نے اس کو تصور کا دوسرا

رخی دکھایا اس وقت وہ معاملہ کو سمجھا اور اس کو فوراً حل کر لیا۔ جب آدمی اپنے آپ کو ہمہ تن کسی کام میں لگا دے۔ تو وہ اسی طرح اس کے رازوں کو پالیتا ہے جس طرح مذکورہ شخص نے پالیا۔

## اذان سے ڈپریشن اور خاندانی پریشانیوں کا علاج

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

(۱۸) غمگین شخص کے کان میں اذان دینا:

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھے غمگین دیکھ کر فرمایا ابن ابی طالب میں تمہیں غمگین دیکھ رہا ہوں؟ میں نے کہا جی ہاں! آپ ﷺ نے فرمایا: فصر بعض اہلک فتوذن فی اذنک فانہ ذو اللہم۔

”تم اپنے گھر والوں میں سے کسی سے کہو کہ وہ تمہارے کام میں اذان دے کیونکہ یہ غم کا علاج ہے۔“

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے یہ عمل کیا تو میرا غم دور ہو گیا، اسی طرح اس حدیث کے تمام راویوں نے اس کو آزمایا کر دیکھا تو سب نے اس کو مجرب پایا۔

فائدہ: جو شخص کسی رنج و غم میں مبتلا ہو اس کے کان میں اذان دینے سے اس کا رنج و غم دور ہو جاتا ہے۔

(۱۹) بد اخلاق کے کان میں اذان دینا:

حضرت علیؓ کرم اللہ وجہہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: من ساء خلقه من انسان او دابة فاذنو اذنیہ ”جو بد اخلاق ہو جائے، خواہ انسان ہو یا چوپایہ تو اس کے کان میں اذان دو۔“ (رواہ الدیلمی مرقات شرح مشکوٰۃ) فائدہ: جس کی عادت خراب ہو جائے یا کوئی نافرمان ہو جائے خواہ انسان ہو یا جانور تو اس کے کان میں اذان دی جائے وہ فرمانبردار ہوگا اور اس کی عادت درست

ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر بس، گاڑی، کار یا کوئی بڑی گاڑی وغیرہ بار بار تنگ کر رہی ہو تو اس کے اندر اذان دی جائے اور اپنی طاقت کے مطابق کچھ صدقہ دیا جائے۔

(۲۰) شیطان کے پریشان کرنے اور ڈرانے

کے وقت اذان کہنا

حضرت سہیل بن ابی صالح کہتے ہیں کہ میرے والد نے مجھے بھو حارث کے پاس بھیجا اور میرے ہمراہ ایک بچہ یا سانسی تھا۔ دیوار کی طرف سے کسی پکارنے والے نے اس کا نام لے کر آواز دی، اور اس سانسی نے جو میرے ہمراہ تھا دیوار کی طرف دیکھا تو اس کو کوئی چیز نظر نہیں آئی، پھر میں نے اپنے والد صاحب سے اس کا تذکرہ کیا تو انہوں نے فرمایا اگر مجھے پتہ ہوتا کہ تمہیں یہ بات پیش آئے گی تو میں تم کو نہ بھیجتا: ”لیکن (یہ بات یاد رکھو کہ) جب تم کوئی آواز سنو تو بلند آواز سے اذان کہو، کیونکہ میں نے حضرت ابو ہریرہؓ کو حضور ﷺ کی یہ حدیث بیان کرتے ہوئے سنا ہے کہ جب اذان کہی جاتی ہے تو شیطان پیٹھ پھیر کر گوز مارتا ہوا بھاگتا ہے۔“

(۲۱) غول بیابانی (بھوتوں) کو دیکھ کر اذان کہنا

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ ”جب تمہارے سامنے بھوت پریت مختلف شکلوں میں نمودار ہوں تو اذان کہو“ فائدہ: اگر کوئی شخص بھوت پریت دیکھے یا مختلف قسم کے

ہیولے نظر آئیں تو اس وقت بلند آواز سے اذان کہنی چاہیے۔ سب دفع ہو جائیگا۔

(۲۲) جن مختلف مواقع میں اذان کہنی چاہیے

مذکورہ مواقع کے علاوہ اذان کے درج ذیل مواقع بھی

بزرگوں نے ذکر کئے ہیں۔ (۱) آگے نکلنے کے وقت

(۲) کفار سے جنگ کرنے کے وقت (۳) غصہ کے وقت

(۴) جب مسافر راستہ بھول جائے (۵) اور جب کسی کو مرگی کا دورہ پڑے لہذا علاج اور عمل کے طور پر ان مواقع میں بھی

اذان کہنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ امداد الفتاویٰ میں ہے

ان مواقع میں اذان سنت ہے۔ (۱) فرض نماز (۲) بچہ کے

کان میں وقت ولادت (۳) آگ نکلنے کے وقت

(۴) جنگ کفار کے وقت (۵) مسافر کے پیچھے جب

شیاطین ظاہر ہو کر ڈرائیں (۶) غم کے وقت (۷) غضب کے وقت (۸) جب مسافر راہ بھول جائے (۹) جب کسی کو

مرگی آوے (۱۰) جب کسی آدمی یا جانور کی بد خلقی ظاہر ہو، اس کو صاحب رد المحتار نے اپنی کتاب میں ذکر کیا ہے۔

(۲۳) بری موت سے بچنے کا نبوی نسخہ

حضرت عثمانؓ کہتے ہیں حضرت حارث بن نعمانؓ کی بیٹائی

جاسکے تھی انہوں نے اپنی نماز کی جگہ سے لے کر اپنے کمرے

کے دروازے تک ایک درسی باندھ رکھی تھی جب دروازے پر کوئی

مسکین آتا تو اپنے نوکرے میں سے کچھ لیتے اور درسی کو پکڑ کر

دروازے تک جاتے اور اپنے ہاتھ سے اس مسکین کو دیتے۔ گھر

والے ان سے کہتے آپ کی جگہ ہم جا کر مسکین کو دے آتے ہیں

وہ فرماتے میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ مسکین کو اپنے ہاتھ سے دینا بری موت سے بچاتا ہے۔ (جاری ہے)

## مولیٰ

مولیٰ صرف بھری نہیں دوا بھی ہے

مختلف علاقوں میں مختلف ہوتی ہے اس کو عربی زبان میں قل اور فارسی ریش نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ میرے خیال میں پاکستان میں کوئی مزہ شاداب شوریت بائل اور تیز ہوتا ہے اس کے پتے شہر کی طرح ہو جاتی ہیں تو ان پھلیوں کی لمبائی دو تین انچ ہوتی ہے۔ جن کو دوسرے درجے میں ہے۔

جس کی وجہ سے یہ دیر ہضم ہوتی ہے، اس کا دوسرا جو ہر لطیف اور گرم ہے اسی جو ہر کی وجہ سے مولیٰ لطیف یا ہضم کا سرریاح ہے۔ مدر بول اور درم بول کرنے سے اس کے ہضم میں قوت اور ہے۔ اس کے پھل جن کو مگر سے کہتے ہیں قلیل اور قابض ہیں اس کے پتوں اور جڑوں کو کھانک نکالا جاتا ہے جو ہضم اور مدر بول ہے۔

مولیٰ ایک خرد قل شکل کی جڑ نما سفید رنگ کی بھری ہے۔ مولیٰ کی لمبائی دو موٹائی میں تر ب بولا جاتا ہے سندی زبان میں مولی اور بنگالی میں مولا اور انگریزی میں ایسا شخص نہیں جس نے اسے استعمال کیا ہو اور وہ اس سے واقف نہ ہو۔ اس کا لیکن شہر سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کے پودے کو پھلیاں لگتی ہیں۔ جب یہ پتہ موٹا ہے کہتے ہیں۔ اس کے بیج بھی مستعمل ہیں۔ اس کا مزاج گرم و خشک

افعال: اس میں دو قسم کے جوہر پائے جاتے ہیں جو ایک دوسرے کے متضاد ہیں ایک جو ہر جو زینی ہے وہ غلیظ اور دیر ہضم ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ دیر ہضم ہوتی ہے، اس کا دوسرا جو ہر لطیف اور گرم ہے اسی جو ہر کی وجہ سے مولیٰ لطیف یا ہضم کا سرریاح ہے۔ مدر بول اور درم بول کرنے سے اس کے ہضم میں قوت اور ہے۔ اس کے پھل جن کو مگر سے کہتے ہیں قلیل اور قابض ہیں اس کے پتوں اور جڑوں کو کھانک نکالا جاتا ہے جو ہضم اور مدر بول ہے۔

ضاد برص: ختم تر ب ایک تولہ کو اچھی طرح باریک کر کے روغن کجد میں ملا کر برص کے لئے شاد کریں مفید ہے۔

استعمال: مولیٰ خام حالت میں تراش کر نمک کے ہمراہ کھلاتے ہیں اور درم طحال کو تحلیل کرنے کے لیے سرکہ انگوری میں پروردہ کر کے استعمال کرتے ہیں خدا تعالیٰ نے اس کے پانی میں بہت قوت رکھی ہے۔ جو کہ بواسیر جیسی موذی مرض کے لئے اسے کسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

ایک حصہ آب تر ب میں روغن کجد ملا کر آگ پر پکا میں اور جب صرف روغن رہ جائے تو اس کو صاف کر کے درد گوش کے لئے اور طین دودی کے لئے ازالہ کے لئے قطور کرتے ہیں برگ تر ب کا پانی لے کر اس میں شکر سرخ ملا کر برقان کے مرض کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔ مدر ہونے کی وجہ سے استعمال کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا آب استعمال کو فائدہ دیتا ہے۔ گردہ میں پتھری ہونے پر یا مثلاً سے پتھری خارج کرنے کے لئے اس کا آب بہت مفید ہے۔ قدرت نے اس میں بہت فائدہ انسانی زندگی کے لئے رکھے ہیں۔ اگر اس کا نمک خود مناسب طریقہ پر تیار کیا جائے تو بہت زیادہ مفید ہے بازار میں بے نمک طبی طریقہ پر تیار نہیں ہوتا۔

طریقہ نمک مولیٰ: تازہ مولیاں لے کر صاف کر کے آب حاصل کر لیں، اس کو اچھی طرح مقطر کر کے آگ دھیمی پر خشک کر لیں تو نمک مولی تیار ہو جائے گا۔ اس کو ہانسنے کے لئے اور گردہ شاذ کی پتھری نکالنے کے لئے گرام صبح و شام آب تازہ کے ساتھ غذا کے بعد استعمال کرائیں۔



# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بد حال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

موت کا خوف:

(محمد اسماعیل بلوچ، جبک آباد)

سوال: میں تقریباً ۱۶، ۱۷ سال کا نوجوان ہوں۔ بہت پریشان ہو کر آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ تقریباً ڈیڑھ دو ماہ پہلے میرے والد کا انتقال ہو گیا تھا۔ اس واقعے کے بعد سے میرے دل میں یہ خوف پیدا ہو گیا ہے کہ کہیں اب میں بھی نہ مر جاؤں۔ اس بات پر جتنا سوچتا ہوں اتنا ہی پریشانی بڑھتی جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ میرا سانس رک جائے گا۔ اور میں مر جاؤں گا۔ یہ وہم کی طرح ختم نہیں ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے سارا دن ذہن بوجھل بوجھل رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا اور دل میں آتا ہے کہ اپنی زندگی کو ختم کر دوں۔

جواب: عزیز من! ایسا لگتا ہے کہ آپ اپنا زیادہ تر وقت تنہائی میں گزارتے ہیں۔ گھر میں ہم عمر عزیز، بہن بھائی اور ساتھی نہ ہوں تو بچہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ ماں باپ کے انتقال کا اثر طبیعت پر ہونا فطری بات ہے۔ اس اثر کو وقت زائل کر دیتا ہے۔ اگر آپ نے اب تک حلقہ دوستی کو محدود رکھا ہوا ہے تو اس کو وسعت دیجئے۔ اپنے خیالات اور احساسات کو اپنے آپ تک محدود نہ رکھئے۔ عزیزوں میں یا اسکول کے لڑکوں میں ہم خیال اور ہم درد لڑکوں سے دوستی بڑھائیں اور ان کے ساتھ وقت گزارا کیجئے اگر آپ کی کوئی بہن ہو تو اس کو اپنا راز دار بنائیے۔ بہنوں کے دلوں میں بھائیوں کیلئے جو شفقت اور پیار ہوتا ہے وہ زخموں پر مرہم کا کام کرتا ہے۔ بے لوث محبت بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔

آپ کے خط سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ خاصے ذہین ہیں اور مطالعہ بھی کرتے ہیں۔ فارغ وقت میں اچھی کتابیں اور رسالے پڑھا کریں۔ ذہن کو خالی نہ رہنے دیں اور جب بھی منفی خیالات آنے شروع ہوں آپ اپنا ماحول فوراً بدل دیں۔ گھر میں ہوں تو باہر نکل جائیں کسی دوست کو لے کر ذرا گھوم آئیں۔ کوئی نہ ملے تو کسی عزیز کے گھر ہو آئیں۔ یہ بھی ممکن نہ ہو تو تنہا ہی بازار گھوم آئیں۔ دوسرے لوگوں پر اپنی توجہ مبذول کریں۔ ان پر غور کریں۔ ان کے مسائل اور خیالات معلوم کریں۔ آپ کو اندازہ ہو گا کہ تنہا آپ ہی مسائل یا الجھنوں کا شکار نہیں ہیں۔ آپ ہی کے والد کا انتقال نہیں ہوا ہے۔ دنیا میں کوئی گھریلو الجھن نہیں ملے گا جس میں کوئی فرد گزر نہ چکا ہو۔ دوسروں کی ہم دردی اور خدمت اپنی بھی بہترین ہم دردی ہے۔ آپ اپنے بارے میں ذہن کو سوچنے کی مہلت نہ دیں۔ کاموں میں پڑھنے میں اور کھیل میں مصروف رہیں کھیل بہت ضروری ہے خاص طور پر آؤٹ ڈور کھیل جن میں جسمانی محنت بھی ہوتی ہے۔ کھلی ہوا بھی ملتی ہے اور ساتھیوں کا تعاون بھی۔

اگر ہو سکے تو کچھ دن کیلئے کسی دوسری جگہ ہو آئیے، تاکہ ماحول بالکل ہی بدل جائے درود یو آر آب و ہوا اور افراد بدل

خاصا گنجا ہو جاتا ہے اور آدمی سوچنے لگتا ہے کہ اگر اسی طرح بال کم ہوتے رہے تو شاید بہت جلد وہ وقت آجائے گا۔ جب سر پر بال ہی نہیں رہیں گے۔ پھر کالے اور سفید کا مسئلہ ہی ختم ہو جائے گا۔ اس لئے میں آپ کو مشورہ تو نہیں دے سکتا کہ آپ خضاب لگانے لگیں۔ ہاں مہندی لگا سکتی ہیں۔ سرخ بال بھی اچھے لگتے ہیں۔ بہت سی لڑکیاں تو اپنے کالے بالوں کو سرخ کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔

اصل بات یہ ہے کہ سفید بالوں کو قبول کر لینا چاہیے۔ عمر رسیدہ لوگ تو اپنی عمر چھپانے کیلئے خضاب لگا کر اپنے بال سیاہ کرتے ہیں لیکن کم عمر لوگوں کو یہ اطمینان ہونا چاہیے کہ وہ بوڑھے نہیں ہیں۔ بال سفید ہوا کریں۔ ان کا جسم تو جوان ہے اعضا قوت درست ہیں۔ ان میں توانائی ہے اور ہر وہ خوبی ہے جو جوانی میں ہوتی ہے۔

یہ واقعی مسئلہ ہے کہ لوگ ٹوک ٹوک کر اور جتا جتا کر پریشان اور احساس کمتری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ بڑے بے رحم ہوتے ہیں۔ ان کی تو ذرا سی زبان ملی لیکن کسی کا دل ٹوٹ گیا۔ میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ ان کو جواب دیا کریں اگر بال سفید ہیں تو کیا ہوا۔ یہ کوئی عیب کی بات نہیں ہے۔ میرے ہاتھ پیر آٹھ ناک کان تو صحیح سلامت ہیں۔ دنیا میں کوئی آدمی بھی مکمل نہیں ہے۔ غور کیا جائے تو ہر ایک میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوگی اس لئے آپ نہ خود سوچیں اور نہ کسی کے کہنے سے پریشان ہوں بلکہ اپنی تعلیم پر توجہ دیں۔ اور خوب دل لگا کر اور محنت سے پڑھیں لکھیں کوئی ہنر کوئی فن سیکھیں۔ اچھی اچھی محبت کرنے والیاں سہیلیاں بنائیں اور ان کے ساتھ کچھ نہ کچھ خدمت خلق کے کام بھی کیا کریں۔ یہاں تک کہ آپ خوب مقبول ہو جائیں اور لوگ آپ سے محبت کرنے لگیں اور آپ سے کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے آپ کسی سوچ میں پڑ جائیں یا احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں۔ غرض علم ہنر اخلاق اور محنت کا خیال رکھ کر آپ سفید بالوں کے باوجود پرکشش اور پسندیدہ نظر آسکتی ہیں۔

ایک اور ضروری بات یہ ہے کہ لوگ عام طور پر دو اقسام اور علاج بتانے کے بہت شوقین ہوتے ہیں اور طرح طرح کے مشورے دیتے ہیں اور مثالیں دیتے ہیں کہ فلاں آدمی نے فلاں چیز لگائی تو اس سے اس کے بال بالکل کالے ہو گئے۔ میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ ان پر توجہ نہ دیں کیونکہ ایک تو ایسی یقینی دوا یا بے ضرر خضاب اب تک وجود میں نہیں آئی ہے۔ دوسرے آپ جب تک بالوں کو سیاہ کرنے کی کوشش کرتی رہیں گی آپ کی توجہ اس طرف رہے گی اور آپ کا احساس اور افسوس بانی رہیگا لہذا میرے خیال میں یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ اس مسئلہ کو ہمیشہ کیلئے حل کر لیجئے کہ یہ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے اور آپ کو سفید بالوں کے ساتھ ہی جینا ہے اور مزے ہے جینا ہے۔

## بقیہ ام اوراق:

آپ کبھی کبھی ہاتھوں پر مہندی لگایا کیجئے۔ مہندی گھولنے وقت اس میں ایک چمچ جو کاسر کڈالیے۔ مری کاسر کہ جو والا خریدئے دوسرے سر کے سے نقصان ہوگا۔ دوسرے تیسرے دن ایک چمچ سرکہ پانی میں ملا کر اس سے ہاتھ دھویا کیجئے۔ چائے کا پانی عموماً کیتھن میں بچ جاتا ہے آپ اس پانی سے دن میں دوبار ہاتھ دھو سکتی ہیں۔

جانے سے خیالات و احساسات پر بھی خوش گوار اثر پڑتا ہے۔ تعلیم کے علاوہ اپنا کوئی شوق بھی رکھئے۔ یہ شوق مشغلے بہت سے ہو سکتے ہیں۔ ان میں کھیل، شکار، باغ بانی، فوٹو گرافی، مضمون نویسی، مصوری، ٹکٹ یا سکنے جمع کرنے کے علاوہ بہت سے شوق شامل ہیں انہار۔ جان کی کوئی ایک مشغلہ اپنائیے۔ اور اس میں اتنی دلچسپی پیدا کیجئے کہ ضروری کاموں سے جب بھی ذرا سادقت ملے آپ اس مشغلے میں لگ جائیں بلکہ ذوق جائیں اس طرح آپ کو منفی خیالات کی فرصت ہی نہیں ملے گی۔

مجھے یقین ہے کہ آپ میرے مشوروں کی روشنی میں اپنے خیالات پر قابو پانے کی کوشش کریں گے تو بہت جلد صحت و سکون کی شاہراہ پر چلنے لگیں گے۔

## نوعمری میں سفید بال

سوال: میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے سر میں آدمی سے زیادہ بال سفید ہیں۔ ان کی وجہ سے میں بہت پریشان رہتی ہوں۔ ہر کوئی کہتا ہے کہ تمہارے بال سفید ہیں۔ یہ بات مجھے بہت بری لگتی ہے۔ آپ بتائیے کیا سفید بالوں کو جڑ سے نکال دینے سے سفید بال اور زیادہ نکلتے ہیں؟

میرے بال سفید ہوئے تقریباً تین سال ہو گئے ہیں۔ پہلے مجھے زیادہ پروا نہیں تھی، لیکن اب عمر کے ساتھ ساتھ مجھے زیادہ احساس ہو رہا ہے۔ میرے بعض بال یا تو نیچے سے سفید اور اوپر سے بھورے ہیں یا اوپر سے سفید تو نیچے سے بھورے ہیں۔ زیادہ تر پورے سفید ہیں۔ اس کے علاوہ جب میں اسکول میں ٹھیکتی ہوں تو میرے سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ ذرا سا پیار میں بھی کوئی سر پرچہ مار دے تو فوراً سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میرے بال بھی کم بڑھتے ہیں، بلکہ بڑھتے ہی نہیں ہیں۔ ہم اچھے کھاتے پیتے لوگ ہیں۔ درمیانے طبقے سے تعلق ہے۔ گھر میں ہر قسم کی چیز پکتی ہے۔ مگر میں گوشت کم مقدار میں کھاتی ہوں۔ کیوں کہ گوشت اچھا نہیں لگتا۔ مچھلی بھی کم کھاتی ہوں۔ البتہ چھالیہ زیادہ کھاتی ہوں۔ ازراہ کرم مجھے جواب ضرور نوازئے گا۔ (محترمہ ارشدہ یعقوب لاہور)

جواب: بیٹی! آپ کا مسئلہ واقعی خاصا سنگین معلوم ہوتا ہے۔ اس دور میں بالوں کا سفید ہو جانا ایک عام بات ہوئی ہے۔ معلوم نہیں اس کے کیا اسباب ہو سکتے ہیں۔ زندگی کے موجودہ طریقے ہی اس کے ذمے دار معلوم ہوتے ہیں۔ تین تین سال کے بچوں کے سر کے بال سفید ہونے لگے ہیں اور اب تک کوئی دوا بھی ایسی نہیں لگتی ہے کہ اس سے بال مستقل طور پر کالے ہو جائیں۔ طرح طرح کے خضاب تو بازار میں موجود ہیں اور ان سے ہزاروں بلکہ لاکھوں لوگ اپنے بالوں کو کالا کر کے اپنے دل کو تسلی دے لیتے ہیں لیکن یہ خضاب کیسیاتی چیزوں سے بنتے ہیں اور بہت نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک نقصان تو بہت سامنے کا ہے کہ ان خضابوں کی تیزی سے بال اڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور چند سال میں سر



# ہمارے وقت کی اچلی سچی کہانیاں

شاہی اصطبل

زیر بن العوام کے بیٹے عروہ صبر و استقامت کے پیکر جسم تھے بڑی سے بڑی آزمائش اور تکلیف کے موقع پر بھی زبان سے اف نہ نکلتی تھی۔ ایک دفعہ خلیفہ عبدالملک کے پاس شام گئے۔ ان کے لئے کچھ بھی ساتھ تھے۔ شاہی اصطبل دیکھنے گئے ایک جانور نے انہیں پکد دیا۔ محمد اسی وقت جاں بحق ہو گئے۔ کچھ مدت بعد عروہ کے پاؤں میں ایک قسم کا زہریلا زخم بن گیا۔ اطباء نے پاؤں کاٹنے جانے کا مشورہ دیا۔ ورنہ اندیشہ ظاہر کیا کہ زہر تمام جسم میں پھیل جائے گا۔ عروہ اس وقت ضعیف ہو چکے تھے لیکن انہوں نے جوانوں سے بڑھ کر ہمت و استقلال سے کام لیا۔ پاؤں کاٹنے سے پہلے طبیب نے کہا: ”تھوڑی سی شراب پی لیجئے تاکہ تکلیف کا احساس کم ہو۔“ فرمایا: ”جس مرض میں مجھ کو صحت کی امید ہو اس میں بھی حرام شے سے مدد نہ لوں گا۔“ طبیب نے کہا: ”تو بے ہوش کر دینے والی دوا ہی استعمال کر لیجئے۔“ فرمایا: ”میں یہ بھی نہیں پسند کرتا کہ میرے جسم کا ایک عضو کاٹا جائے اور میں اس کی تکلیف محسوس نہ کروں۔“

اپریش کے وقت چند آدمی سنبالنے کے لئے آئے۔ عروہ نے پوچھا: ”تمہارا کیا کام ہے؟“

”زیادہ تکلیف کے وقت صبر کا دامن ہاتھ سے چھوٹ جاتا ہے اس لئے آپ کو سنبالنے کے لئے آئے ہیں۔“

فرمایا: ”مجھے امید ہے تمہاری امداد کی ضرورت نہ پڑے گی۔“

اور نہایت استقلال کے ساتھ پاؤں کٹوا دیا۔ پاؤں ٹخنوں سے الگ کیا گیا۔ تو زبان پر تسبیح و تہلیل تھی، خون بند کرنے کیلئے زخم کو دغا گیا، تو زبان پر تسبیح و تہلیل تھی، خون بند کرنے کیلئے زخم کو دغا گیا، تو تکلیف کی شدت سے بیہوش ہو گئے لیکن جلد ہی ہوش آ گیا اور چہرے کا پسینہ پونچھ کر کئے ہوئے پاؤں کو منگایا اور دیکھا۔ اس کو الٹا پلٹا اور خطاب فرمایا: ”اس ذات کی قسم جس نے تجھ سے میرا بوجھ اٹھوایا، وہ خوب جانتا ہے کہ میں کسی حرام راستے پر گامزن نہیں ہوا۔“

ان حوادث اور مصائب کے باوجود زبان شکوہ و شکایت سے آلودہ نہ ہوئی اور ہمیشہ خدا کا شکر ہی ادا کرتی رہی چنانچہ فرمایا کرتے تھے:

”خدا یا تیرا شکر ہے کہ میرے چار ہاتھ پاؤں میں سے تو نے ایک ہی کو لیا اور تین باقی رکھے اور چار لڑکوں میں سے ایک ہی کو لیا اور تین باقی رکھے اگر تو نے پچھ لیا ہے تو بہت کچھ باقی رکھا ہے اگر کچھ مصیبت میں مبتلا کیا ہے تو بہت دنوں عافیت میں بھی رکھ چکا ہے۔“

عروہ کی نگاہ میں دولت دنیا اور چند روزہ عیش و تنعم کی کوئی وقعت نہ تھی۔ انہوں نے خدا سے بھی دنیا نہیں مانگی۔ ایک

مرتبہ امیر معاویہ کے زمانے میں عروہ ان کے بھائی عبداللہ اور مصعب بن زبیر اور عبدالملک چاروں آدمی مسجد حرام میں جمع تھے۔ کسی نے تجویز پیش کی ہم لوگ خدا کے اس گھر میں اپنی اپنی آرزوئیں اپنے خدا کے آگے پیش کریں۔ سب نے اسے پسند کیا۔ عروہ کے بھائی عبداللہ نے کہا: ”میری آرزو یہ ہے کہ میں حرم کا بادشاہ ہو جاؤں اور مجھے تخت خلافت ملے۔“

ان کے بعد ان کے دوسرے بھائی مصعب نے کہا: ”میری تمنا یہ ہے کہ قریش کی دو حسین عورتیں سیکہ بنت حسین اور عائشہ بنت طلحہ میرے عقد میں آجائیں۔“

ان کے بعد عبدالملک نے کہا: ”میری آرزو یہ ہے کہ میں کل روئے زمین کا بادشاہ ہو جاؤں اور امیر معاویہ کا جانشین بنوں۔“

سب سے آخر میں عروہ نے کہا: ”مجھے تمہاری ان خواہشات میں سے کچھ نہیں چاہیے۔ میں دنیا میں زہد اور علم اور آخرت میں کامیابی چاہتا ہوں۔“ خدا نے ان چاروں کی دعا قبول کی۔ ابن زبیر سات برس تک خلیفہ رہے۔ سیکہ اور عائشہ دونوں مصعب کے عقد میں آئیں۔ عبدالملک سندھ سے لے کر اسپین تک فرمانروا ہوا اور امیر معاویہ کی قائم کردہ سلطنت کا وارث بنا اور عروہ کو خاصان خدا کا مرتبہ ملا۔

## اہل بیت کے شہزادے

حضرت حسین کے صاحبزادے ابوالحسن علی زین العابدینؑ تھل اور بردباری میں اپنے والد گرامی کے مشابہ تھے۔ زبان کے تیز سے تیز نشرات کا بھی اثر نہ لیتے تھے ناگوارے ناگوار اور تلخ سے تلخ باتیں سن کر پی جاتے تھے۔ آپ کے تھل کا یہ اثر ہوتا کہ مسجد سے اٹھ کر آنے لگتے تو گالی دینے والے روتے ہوئے آپ کے ساتھ ہو جاتے اور کہتے: آپ آئندہ ہماری زبان سے بھی ایسا کلمہ نہیں سنیں گے جو آپ کو برا لگے۔

اکثر ایسا ہوتا کہ آپ بیہودہ کہنے والوں کی جانب متوجہ ہی نہ ہوتے بھی جواب دیتے تو اس طرح کہ کہنے والا خود متغفل ہو جاتا۔ ایک مرتبہ مسجد سے نکلے راستے میں ایک شخص نے آپ پر گالیوں کی بوچھاڑ کر دی۔ آپ کے غلام اور خدام اس کی طرف لپکے مگر آپ نے روک دیا اور اس شخص سے فرمایا: ”جو حالات تم سے مخفی ہیں وہ اس سے زیادہ ہیں جو تم کہہ رہے ہو تمہاری کوئی ضرورت ہے جس میں تمہاری مدد کر سکتا ہوں۔“ یہ جواب سن کر وہ سخت شرمندہ ہوا۔ آپ نے اپنا کرتہ اتار کر اسے دے دیا اور ایک ہزار درہم سے زیادہ نقد عطا فرمائے۔ اس شخص پر آپ کے اس ”حسن انتقام“ کا اتنا اثر ہوا کہ بے اختیار اس کی زبان سے نکل گیا: ”میں گواہی

دیتا ہوں کہ آپ رسول اللہ ﷺ کی اولاد سے ہیں۔“ ایک مرتبہ ایک شخص نے کہا فلاں شخص آپ کو برا بھلا کہتا ہے۔ آپ اس کو لے کر اس شخص کے پاس پہنچے۔ یہ شخص سمجھا آپ نے اسے اپنے ساتھ مدد کے لئے لیا ہے۔ برا کہنے والے شخص کے پاس پہنچ کر فرمایا: تم نے جو جو میرے بارے میں کہا ہے اگر وہ سچ ہے تو خدا میری مغفرت فرمائے اور اگر جھوٹ ہے تو خدا تمہاری مغفرت فرمائے۔

جن کینہ پروردگمنوں سے آپ کو بڑی بڑی تکلیفیں پہنچی تھیں موقع ملنے کے بعد انتقام نہ لیتے تھے۔ مدینہ کا گورنر ہشام بن اسماعیل آپ کو اور آپ کے اہل بیت کو سخت اذیت پہنچاتا تھا۔ حضرت علیؑ پر علانیہ سب و شتم کرتا تھا۔ ولید بن عبدالملک نے اپنے زمانے میں سے معزول کر کے حکم دیا کہ اس کو مجمع عام میں کھڑا کیا جائے اور لوگ اس سے اپنا اپنا بدلہ لیں۔ ہشام کا بیان ہے مجھے سب سے زیادہ خطرہ علی بن حسینؑ کی جانب سے تھا مگر انہوں نے اپنے لڑکوں اور حامیوں کو منع کر دیا کہ کوئی شخص مجھ سے تعرض نہ کرے۔ آپ کے صاحبزادے عبداللہ نے عرض کیا: خدا کی قسم! اس نے ہمارے ساتھ بہت برائیاں کی ہیں ہم تو ایسے ہی وقت کا انتظار کر رہے تھے۔

فرمایا: ہم اس کو خدا کے سپرد کرتے ہیں۔ آپ کے اس ارشاد کے بعد ان میں سے کسی نے اس کے متعلق ایک لفظ منہ سے نہ نکالا۔ ہشام پر اس کا اتنا اثر ہوا کہ اس کو زین العابدینؑ کے فضل کا اعتراف کرنا پڑا۔

## دیدار الہی کا شوق

حضرت صفوراؑ حضرت موسیٰؑ کی بیوی تھیں۔ وہ حضرت موسیٰؑ کے پاس آئیں اور عرض کیا کہ میری آرزو ہے کہ میں جمال الہی کو دیکھوں۔ فرمایا کہ تم نہیں دیکھ سکو گی ہر چند کہ آپ انکار کرتے تھے لیکن حضرت صفوراؑ کا اصرار بڑھتا جاتا تھا۔ آخر انہوں نے برقعہ اٹھایا۔ جب حضرت صفوراؑ نے جمال الہی پر نگاہ ڈالی تو تائیدنا ہو گئیں۔

بعض روایات کے مطابق تین مرتبہ اور بعض روایات کے مطابق ستر مرتبہ وہ برقعہ اٹھاتی تھیں اور ہر مرتبہ تائیدنا ہو جاتی تھیں اور ہر دفعہ حضرت موسیٰؑ کی دعا سے بیانی پاتی تھیں اس موقع پر غیب سے آواز آئی کہ اے موسیٰ! محبت کرنا اس عورت سے کیونکہ کتنی مرتبہ تائیدنا ہوئی لیکن دیدار الہی کی خواستگار رہی اور تم ایک ہی مرتبہ میں پکاراٹھے (انی تب ت الیک۔ میں تیری طرف توبہ کرتا ہوں) حضرت موسیٰؑ یہ بات سن کر حیرت میں پڑ گئے۔ (لبنی عبدالکریم)

## دعا

اگر ریڈیو کی سوئی دن کی روشنی اور رات کی تاریکی میں ہزاروں میل دور کی آواز ہم تک پہنچا سکتی ہے اور اگر سارگی کے سر سمندروں، پہاڑوں، صحراؤں اور پرشور شہروں سے پرے پہنچ سکتے ہیں تو پھر ہمیں یہ یقین کیوں نہیں ہو جاتا کہ خدا بھی ہماری دعائیں سن رہا ہے۔ (ثمینہ یاسمین)

## ہاضم خاص

دبسی جڑی بوٹیوں کے نمکیات مفید  
ادویات کا بے ضرر مرکب

نواب آف بھوپال آصف جاہ کے شاہی معالج کا تجویز کردہ فارمولہ جس کی اصل حقیقت کچھ یوں ہے کہ جب شاہی دسترخوان رنگارنگ کھانوں سے سجا ہوا ہو اور ہر کھانا پر تکلف اور شاہی ذائقے اور مہک سے لبریز ہو تو ایسے وقت میں ہاتھ کہاں رک سکتا ہے۔

نوابی مزاج جہاں مشقت بھی نہیں اور میلوں چلنا تو ویسے ناممکن جو کھانے کو ہضم کر دے ایسے حالات میں معدے پر بوجھ کو ختم کرنے اور غذا کو لطیف بنا کر جزو بدن بنانے کے لئے شاہی معالجین نے نہایت عجیب و غریب فارمولہ ایجاد کیا جو خوش ذائقہ بھی اور پراثر بھی۔

بس بالکل تھوڑی مقدار جسم میں فوراً اثر دکھائے اور بوجھل معدہ بوجھل جسم حتیٰ کہ پکڑا ہوا دل فوراً گلاب کی پنکھڑی کی طرح کھل جائے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیوں سے ہاضم خاص کو آزما جا رہا ہے جس نے بھی استعمال کیا اس کے لئے موافق۔

اس کو نوابی مزاج بھی استعمال کر سکتے ہیں اور سخت مزاج بھی آج کے دور میں جب جسمانی حرکت نہ ہونے کے برابر ہو جائے تو یہ شاہی چورن بالکل موافق ترین ہے۔

تجربات میں جہاں مندرجہ فوائد اس کے مانے ہوئے ہیں وہاں کولیسٹرول، یورک اسید، تو نڈ کا بڑھنا، زبان پر تہہ، جسم جانا جوڑوں اور بدن کا درد اور کھچاؤ اور درد تو آمد میں شاہی چورن نہایت مفید ہے۔

ہاضم خاص امراض معدہ کیلئے مفید و موثر، بدہضمی، اچھارہ، تے، کھٹے ذکار سینے اور معدے پر بوجھ، مٹکی کی شکایت دور کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے، سینے کی جلن، معدہ میں گیس، تخیل اور قبض کا بہترین علاج ہے۔ کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: یہ دوائی ان لوگوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے جن کا کام بیٹھنا ہے اور جسمانی حرکت کم ہوتی ہے۔ موٹاپا اور پیٹ بڑھ رہا ہے یا اس کا خطرہ ہے۔ عورتوں اور مردوں کے لئے یکساں مفید ہے حتیٰ کہ اس کے استعمال سے دل کے امراض، ذہنی بوجھ اور الجھن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچ ہر کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ۔

قیمت فی پیکیٹ: 200 روپے علاوہ ڈاک خرچ

ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

فون نمبر: 042-7552384-0304-4177637

اوقات فون صبح 10 بجے تا شام 5 بجے تک (نافہ بروز اتوار)

# کالی دنیا کا لے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

ترقی یافتہ کے سائنسی دور کے باوجود آخروگ پریشان کیوں ہیں؟ پھر پیشہ ور کا لے عاملوں کی مکاریاں آخر عروج پر کیوں ہیں؟ اس کی وجہ قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آئیے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزمائے خود کشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی بکھی خوشی بسر کر رہے ہیں۔  
قارئین انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و ملیات ملاحظہ فرمائیں گے

سورۃ بقرہ:

حاسد دشمن بدگو چغل خور کی زبان

خاصیت: بسم اللہ الرحمن الرحیم مسلمہ لا شیعہ فیہا جو چھٹی یا ناسور یا اورنگ زہی اچھی نہ ہوتی ہو اور طیب اس کے علاج سے عاجز آگئے ہوں اس آیت شریف کو ایک ہزار گیارہ مرتبہ پڑھ کر اس دوا یا مرہم پر دم کیا جائے جو زخم پر لگائی جائے انشاء اللہ دس روز کے عرصہ میں داغ تک باقی نہ رہے گا۔

بلا وجہ حق دار بن گیا ہو

خاصیت: اگر کسی شخص کے مال یا زمین یا اسباب پر یا آبرو کا ناحق کوئی شخص دعو دار بلا وجہ حق دار بن گیا ہو اور مظلوم اس ظالم کا خیال پھراتا چاہے تب سات دن تک ظہر کی نماز کے بعد اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم ولن یتمنوہ ابدا بما قدمت ایدیہم واللہ علیم بالظلمین گیارہ سو مرتبہ پڑھ کر بہت دیر تک دشمن کے دفع ہونے کی دعا کرے انشاء اللہ بالضرور کامیاب ہوگا۔

اسباب سامان کم نہ ہوگا

خاصیت: اگر کوئی حاجی یا مسافر اپنا سامان سفر آگے روانہ کرے اور اپنے سامان کے اندر تین مرتبہ یہ آیت شریف لکھ کر رکھ دے تو وہ اسباب سامان کم نہ ہوگا، بختہ محفوظ ملے گا۔ آیت یہ ہے وما تقدمو الانفسکم من خیر تجدوہ عند اللہ ان اللہ بما تعملون بصیر۔

موذی یا شیطان روح خبیث

خاصیت: اگر کوئی مسلمان اس آیت کریمہ کو کاغذ پر لکھ کر مکان میں چسپاں کرے کوئی موذی یا شیطان روح خبیث اس مکان میں داخل نہ ہوگا۔ آیت یہ ہے: اولئک ما کان لہم ان یدخلوہا الا خائفین لہم فی الدنیا خزی و لہم فی الاخرۃ عذاب عظیم ہر ایک قسم کی وبائی امراض، یکاڑ، ہیضہ، طاعون وغیرہ کے لئے اس آیت کریمہ کا باہر کے دروازہ اور مکان کی اندرونی دیوار پر لکھ کر لگانا بالخاصیت اس مکان کو دبا کے اثر سے بفضلہ تعالیٰ محفوظ رکھتا ہے آیت یہ ہے: بسم اللہ الرحمن الرحیم وللہ المشرق والمغرب فاینما تولو فشم وجہ اللہ ان اللہ واسع علیم۔ (جاری ہے)

سورۃ جو کوئی جہاز میں سوار ہو اور جہاز خطرہ میں آ گیا ہو یا کسی شخص کو رات کو رستہ بھولنے یا لٹ جانے کا اندیشہ ہو وہ شخص اس آیت کریمہ کو اولئک علی ہذی من ذبیہم و اولئک ہم المفلحون ۵ برابر پڑھتا رہے انشاء اللہ تعالیٰ بھی رستہ نہ بھولے گا اور صحیح سلامت منزل مقصود تک پہنچے گا۔ ایک کسی بچہ یا اسباب یا مکان وغیرہ پر حاسد کی نظر لگ جانے کا اندیشہ ہو تو سات مرتبہ پڑھ کر گلے میں باندھنا یا مکان میں چسپاں کرنا یا سامان کے اندر باندھنا یا پڑھ کر دم کرنا اس آیت کریمہ ختم اللہ علی قلوبہم وعلی سمعہم وعلی ابصارہم غشاوہ ولہم عذاب عظیم ۵ کا نہایت مجرب اور مفید ہے۔ درحقیقت یہ آیت قلعہ ہے نظر بد سے بچنے کے لئے۔

حاسد دشمن بدگو چغل خور کی زبان

خاصیت: حاسد دشمن بدگو چغل خور کی زبان بند کرنے کے لئے سات دن تک ایک ہزار مرتبہ اس آیت شریفہ کرات کے اندھیرے میں بیٹھ کر پڑھنا نہایت مفید ہے۔ فلما اضاءت ماحولہ ذهب اللہ بنورہم وترکہم فی ظلمات لا یبصرون صم بکم عم فہم لا یرجعون ۵ مگر ہر مرتبہ آیت کے ختم کے بعد اس دشمن کا جس کی زبان بند کرنی مقصود ہو نالیا جائے۔ یہ آیت جلالی ہے۔ اس عمل کے درمیان جھوٹ بولنا حرام کا لقمہ کھانا حرام فعل کرنا نہایت مضر ہے پس احتیاط لازم ہے بر رسولان بلاغ باشد و بلیس۔

## ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتیٰ المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطاے۔

وہ ذلیل ہوا جس نے بڑھاپے میں اپنے والدین کو پایا اور ان کی خدمت کر کے جنت حاصل نہ کی۔

## گھریلو کام کاج میں خواتین کی صحت پوشیدہ ہے

گھریلو کام کاج کا نظام فطرت نے رکھا ہی اس لئے ہے کہ گھریلو طور پر عورتیں چوبیس گھنٹے محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور ان کا دوران خون بہتر انداز سے جاری رہے۔

(ڈاکٹر ناصر محمود اعظمی)

عورتوں کے گھریلو کام کاج کا یہ نظام فطرت نے رکھا ہی اس لئے تھا کہ گھریلو طور پر وہ چوبیس گھنٹے محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور ان کا دوران خون بہتر انداز سے جاری رہے۔ عام طور پر خواتین کو باہر کی دنیا سے اس طرح مطلب نہیں ہوتا جس طرح مردوں کا ہوتا ہے، اس لئے ان کے لئے چھوٹی موٹی بھاگ دوڑ ضروری تھی۔ اب یہ نظام الٹ گیا ہے۔ کہنا یہ چاہئے کہ تیزی سے الٹا جا رہا ہے اس کے نتیجے میں غذا میں شامل ہونے والی چربی خون میں تحلیل نہیں ہو رہی اور خواتین کو شکر اور بلڈ پریشر کے مسائل درپیش ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب جسمانی مشقت ہی نہیں ہوگی تو غذا کے یہ اجزاء بھی کم سے کم تحلیل ہوں گے۔

سادہ سا اصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو سے کم کام لیں گے، اس کے اندر اتنی ہی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بائیں ہاتھ اسی لئے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا استعمال کم کرتے ہیں لیکن وہ افراد جو دائیں ہاتھ کی جگہ اپنے بائیں ہاتھ زیادہ تر کام لیتے ہیں ان کا بائیں ہاتھ دائیں ہاتھ سے زیادہ بوجھ اٹھالیتا ہے۔ کرکٹ کی دنیا میں کامیاب کعبے کھلاڑی (Left Hand Players) اکثر دیشتر ہمارے سامنے آتے رہتے ہیں۔

ایک تو پُر سہولت و پُر تعیش اشیاء اور اس پر چھوٹے چھوٹے فاصلوں کے لئے کاروں اور کوچوں کا سفر انسان کے لئے غیر ضروری اجزاء کو نہ صرف جزو بدن نہیں بننے دیتا بلکہ ان کا جسم میں ذخیرہ کرتا رہتا ہے اور یہی ذخیرہ چربی کی صورت میں ہمارے لئے مونٹاپے، امراض قلب، بلند فشار خون، ذیابیطس اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ اسی مثال سے ہم اپنی صحت کی سنگینی کو پرکھ سکتے ہیں۔

بڑے گھرانوں کی خواتین میں کام نہ کرنے اور انہیں خادماؤں کے سپرد کرنے کی ایک وجہ اور بھی ہے یہ خواتین ان گھریلو کاموں کو اپنے لئے کسر شان سمجھتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جھاڑو پونچھا لگانا اور مصالحہ پینا ان کے وقار کے

زمانے کی گردش نے انسان کے لئے ان گنت سہولتیں اس کے قدموں میں ڈھیر کر دی ہیں۔ نت نئی ایجادات نے اس کی زندگی کو خوبناک کر دیا ہے۔ وہ آسانئیں جس کا انسان بھی محض تصور ہی کر سکتا تھا آج اس کی محض انگلیوں کی اشارے کی تابع ہیں۔ مین دبا یا اور سہولت حاضر۔ بلکہ اب تو انسان اس سے ایک قدم اور آگے بڑھ گیا ہے۔ اب اسے اٹھ کر جانے اور بیٹن دبانے کی بھی ضرورت نہیں رہ گئی ہے۔ وہیں بستر پر لیٹے لیٹے یا کرسی پر بیٹھے بیٹھے اشارہ کیا اور کمراتیں ظاہر ہونا شروع ہو گئیں۔ یہ ریوٹ کنٹرول کا دور ہے۔ انگلیوں کے ہلکے سے اشارے سے پیچھے چل پڑے، ٹی وی آن ہو گیا اور دروازے کا تالا کھل گیا۔ یہ انسانی زندگی کا پراسٹش دور ہے۔ اس کی کرشماتی سہولتوں کی معراج کا دور ہے۔

سادہ سا اصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو سے کم کام لیں گے، اس کے اندر اتنی ہی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بائیں ہاتھ اسی لئے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا استعمال کم کرتے ہیں

تاہم ان نعمتوں کا یہ محض ایک پہلو ہے۔ اس کا دوسرا پہلو اس سے بالکل مختلف ہے۔ اس کا یہ پہلو کرب ناک ہے، مادی آسانئوں نے اس کی روحانی سرزمین اس سے چھین لی ہیں۔ مردوں کی طرح خواتین نے بھی ان آسانئوں سے پورا لطف اٹھایا ہے بلکہ دنیا کی بیشتر آسانئیں کا تعلق تو خاص الٹی سے متعلق ہے۔ دور جدید کی اکثر ایجادات مکانوں اور باورچی خانوں ہی سے منسلک ہیں۔ جب سے خواتین نے ان آسانئوں سے فیض اٹھانا شروع کیا ہے، محنت و مشقت کے کام ان سے چھوٹ گئے ہیں۔ دوسری طرف گھر میں خادماؤں اور نوکرانیوں کی خدمت گزاری کی وجہ سے بھی ہماری خواتین کی جسمانی محنت کم سے کم تر ہوتی چلی جا رہی ہے۔ اعلا خوش حال گھرانے یا کم آمدنی والے کنبے سب کے سب جدید سہولتوں اور خادماؤں کی خدمات سے مستفید ہو رہے ہیں۔

چنانچہ عملی محنت کی عادت خواتین میں کم ہوتی جا رہی ہے۔ آنا گوندھنے، مسالا پیسنے، جھاڑو لگانے، کپڑے دھونے اور برتن چکانے کی جو مشقت کبھی خواتین کا طرہ امتیاز ہوتی تھی اب وہ غائب ہوتی جا رہی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ خواتین میں بیماریاں کثرت سے پیدا ہو رہی ہیں، وہ موٹی ہو رہی ہیں، ان کا وزن بڑھ رہا ہے۔ شکر کی شکایتیں جنم لے رہی ہیں۔ دل کے امراض حملہ آور ہو رہے ہیں اور ممکن کم ہونے کی وجہ سے ان کی راتوں کی نیندیں غائب ہو رہی ہیں۔ جدید خوش نما زندگی کا یہ دوسرا تار یک روپ ہے۔

مطابق کام نہیں ہے۔ یہ تو نوکرانیوں اور خادماؤں کی ذمہ داریاں ہیں۔ ان خواتین کا کام تو شاید مسکریوں پر لیٹے رہنا اور ٹی وی دیکھتے رہنا ہے۔ چنانچہ وہ یہ تمام کام اپنی ملازماؤں کے حوالے کر دیتی ہیں اور حاصل شدہ فرصت کو وہ شاپنگ اور کمپیوٹر، ٹی وی سے لطف اندوز ہونے میں صرف کرتی ہیں۔ دوسری طرف انہیں اپنے صحت کی بھی فکر داکن گیر رہتی ہے، اس لئے شام کے اوقات میں وہ جاگنگ کرتی ہیں۔ جاگنگ کرنا فی زمانہ اسٹینس کی علامت بن گیا ہے جب کہ گھریلو کام کرنا پس ماندگی کی نشانی قرار پایا ہے۔

گھریلو کام کاج کی عادت کم ہوتے رہنے کی وجہ سے بیماریاں ہمارے گھروں میں داخل ہو گئی ہیں، معالجون نے ہمارے گھر دیکھ لئے ہیں

کرکٹ کے کھلاڑی بیٹسمین اگر یہ سوچ کر فیڈنگ اور بیٹنگ کرنے سے انکار کر دیں کہ یہ کام ان کی حیثیت کے منافی ہیں تو یہ احساس محض ان کی حفاظت قرار پائے گا۔ فیڈر اور بیٹسمین کہلائے ہی اس لئے جاتے ہیں کہ وہ عملی طور پر میدان میں گیندوں کے پیچھے بھاگ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسی مثال پر قیاس کر کے خواتین کو بھی اپنے امور خانہ داری سے اجتناب نہیں برتنا چاہئے۔

اس ضمن میں ایک اور سادہ سی مشق ان کے لئے یہ بھی ہے کہ وہ دن بھر میں کم از کم دو دفعہ بیڑھیاں لانا آڑا چڑھا کریں۔ یہ عمل ان کی صحت کو بہتر کر دے گا۔ اس کی پابندی سے انہیں اچھے نتائج دیکھنے کو ملیں گے۔

گھریلو کام کاج کی عادت کم ہوتے رہنے کی وجہ سے بیماریاں ہمارے گھروں میں داخل ہو گئی ہیں۔ معالجون نے ہمارے گھر دیکھ لئے ہیں۔ یاد رکھئے! کہ زائد چربی اور شکر ہماری صحت کے بڑے دشمن ہیں۔ ان کی تحلیل کا بہترین حل روزمرہ کی نجی مصروفیات ہیں۔ ہم فطرت سے جتنا دور ہوں گے اتنی ہی پریشانیاں اپنے دامن میں سمیٹیں گے۔

اعداد و شمار کے مطابق اس وقت پاکستان میں 25 سال کی عمر سے زیادہ عمر کے 70 لاکھ افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں اور 2025ء تک یہ تعداد بڑھ کر سوا لاکھ سے بھی زیادہ ہو جائے گی۔ چنانچہ اگر گھریلو مشقتوں میں مصروف ہونے کے باعث خواتین اس مرض سے خود کو دور رکھ سکتی ہیں تو یہ سودا مہنگا نہیں ہے۔

### آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

- کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ • کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ • فوٹو کا پی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ • صاف صاف لکھیں۔ • کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ • ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر لکھیں۔ • چھوٹی چھوٹی چپاں مت بھیجیں۔ • اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ • ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ • بہت باریک اور خراب لکھاٹی نہ ہو۔ • ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ • ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ • مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔



# دوائیں صحت یا بیماری

جدید دوائیں:

بہت سی جدید دوائیں اگر لمبی مدت کیلئے استعمال کی جائیں تو جسم میں حیاتین اور معدنی نمک کم ہو جاتے ہیں خصوصاً بچوں اور بوڑھوں اور ان لوگوں میں جو اچھی متوازن غذا نہیں کھاتے یا پرانے بیمار ہوں اس لئے ایسے افراد کو خاص حیاتین اور معدنی نمکیات پر مشتمل غذا میں استعمال کرنی چاہئیں۔

کوچلی سین - معدنی تیل:

کوچلی سین (Colchicine) نفرس (Gout) کی دوا ہے۔ یہ آنتوں میں غذائیت کے جذب و ہضم میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔ معدنی تیل بھی ایسی اثر رکھتا ہے۔ اگر چار چائے کے چمچ معدنی تیل روزانہ پیا جائے تو حیاتین 'د حیاتین' کے اور کیروٹین کے جذب و ہضم میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

ہائڈرلازین اور آئی این ایچ:

ہائڈرلازین (Hydralazine) ہائی بلڈ پریشر کی

دوا ہے اور آئی این ایچ (INH) دق و سل کی دوا ہے۔ ان دونوں کے استعمال سے حیاتین ب کم ہو جاتی ہیں۔ یہ یا تو اس انزائم کی پیدائش کو روک دیتی ہیں جو حیاتین ب کو قابل ہضم بناتا ہے یا اس حیاتین کا ایک مرکب بنا دیتی ہیں جو جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

مرگی کی مانع تشخیص دوائیں:

یہ دوائیں حیاتین 'ڈ اور فو لک ایسڈ میں کمی پیدا کرتی ہیں اس طور پر کہ ان حیاتین کی جلد جلد نکاسی کرتی ہے۔

ڈیا بیٹس کی دوائیں اور انسولین بائیونک نیومائی سین:

یہ دوائیں حیاتین ب ۱۲ کہ جو خون بناتا ہے، کے جذب میں رکاوٹ ڈالتی ہیں۔

پیشاب آور ادویہ:

پیشاب آور دوائیں پوٹاسیم کی شدید کمی کرتی ہیں۔ قلب کے مریض جو ڈیجیٹالس (Digitalis) استعمال

کرتے ہیں اگر ان کی پوٹاسیم پوری نہ کی جائے تو ان کے قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ جو لوگ باقاعدہ پیشاب آور دوائیں استعمال کرتے ہیں وہ ایسی غذا میں استعمال کریں جن میں پوٹاسیم پائی جاتی ہے مثلاً ٹماٹر، ٹماٹر کا رس، نارنگی، مالٹا، کیوی اور اس کا رس، خشک خوبانی، نارنگی کے رنگ کے گودے والا خرپوزہ (کیفیلوپ) انجیر، کشمش، کیلے، تازہ یا خشک آلو بخارہ، آلو اور شکر قند۔

منصوبہ بندی کی گولیاں:

یہ گولیاں بعض حیاتین اور خاص طور پر فو لک ایسڈ اور حیاتین ب کو خون میں کم کر دیتی ہیں اگر ایسی خواتین صحیح طور پر متوازن غذا استعمال نہیں کرتیں تو ان میں فولیت کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے ہرے پتوں والی بنریاں استعمال کرنی چاہئیں۔

چند عام ہدایات:

☆ اگر حیاتین اور معدنی نمکوں کی کمی پوری کرنی ہو تو ان کے ضمیمے (پلی میٹکس) استعمال کرنے سے بہتر یہ ہوگا کہ آپ حیاتین اور معدنی نمکوں والی غذا میں استعمال کریں۔

☆ دواؤں کے لیبل پڑھیں اور اپنے معالج سے بھی غذا کے بارے میں ہدایات لیں۔ ☆ معالج کی ہدایات پریل کریں۔ ☆ اگر کسی غذا کے بعد کوئی خاص علامت سامنے آتی ہے تو فوراً معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

## انگریز کی ٹانگ بچ گئی: مسٹر ڈیولن محکمہ آب کاری (ایکسانز) ناقابل فراموش

کے متمتع تھے۔ اردو نوشتہ دخواند پر انہیں عبور حاضر تھا۔ یار باش اور مہم

پسند انسان کی حیثیت سے لوگ ان کے باہر کسی ندی یا جھیل کے کنارے خیموں کی ایک مختصر بستی آباد کر لیتے تھے۔ صبح سے شام تک دفتری امور نمٹانے کے بعد بقیہ وقت اسی شغل میں گزارتے۔ ان کے یار احباب جن میں اکثریت مسلمانوں کی ہوتی تھی سیر و شکار میں مصروف رہتے تھے۔ رات دیر گئے تک بڑے خیمے میں محض لمبی گرم گرم کافی کے پیالے خشک میوے اور ہرن کے کباب اڑا کر سردی کا مقابلہ کیا جاتا۔ قصے کہانیوں کا سلسلہ چھڑتا اور لطیف اور تہمتہ رات کے سناٹے کو توڑتے رہتے۔ ایک روز علاج معالجوں کے واقعات کا سلسلہ چھڑا مسٹر ڈیولن نے اپنی مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ سنایا۔ انہوں نے بتایا کہ کئی سال پہلے ان کا تبادلہ ضلع عادل آباد ہو گیا۔ یہ ضلع گھنے جنگلات اور جنگلی جانوروں کی کثرت کے علاوہ گوند قابل کا علاقہ تھا۔ سرکاری ملازمین یہاں شہری سہولتوں کے فقدان کی وجہ سے جاتے ہوئے کتراتے تھے۔ مسٹر ڈیولن کے لئے تبادلے کا حکم نوید مسرت ثابت ہوا۔ کیونکہ ایک شکاری کی حیثیت سے وہ بھی اسے شکاریوں کی جنت سمجھتے تھے۔ وہ ایک روز بارہ بوری مدد لے کر ڈنر کے لئے تیز شکار کرنے نکلے۔ جنگل ان کے بچنے سے بالکل لگا ہوا تھا۔ وہ اکثر سر مغرب ایک آدھ گھنٹے کی تک دو کے بعد ۱۰-۱۲ تیز شکار کر لیتے تھے اس روز بھی انہوں نے روز کی طرح چھروں والے کار توں ساتھ رکھے تھے۔ تیتروں کی آہٹ یا کردہ چوکس ہو گئے اور انہوں نے ان پر فائر کھول دیا، لیکن دوسرے لئے قریب کی جھاڑیوں میں چھپا ایک مینڈوا مشتعل ہو کر ان پر ٹوٹ پڑا اور ان کی پنڈلی چپا کر بھاگ گیا۔ انہوں نے گھر پہنچ کر فوراً سول سرجن کو گاڑی بھیج کر بلوایا۔ ڈاکٹر نے ضروری مرہم پٹی کر دی۔ اس کی رائے میں زخم معمولی تھا۔ دوا اور علاج کا سلسلہ چلتا رہا لیکن مسٹر ڈیولن کا یہ زخم اچھا ہونے کے بجائے بگڑتا گیا۔ ڈاکٹر کے مشورے سے وہ شہر چلے گئے اور بڑے بڑے دیسی اور بدیسی ڈاکٹروں سے ناکام علاج کروا کر بالآخر اپنے مستقر لوٹ آئے۔ انہیں یقین ہو گیا تھا کہ اب جیر کو ڈالنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔

ضروری کام نمٹا کر وہ اس غرض سے طویل رخصت پر جانے والے تھے۔ اسی دوران ضروری سرکاری کام کے سلسلے میں انہیں ایک ہسپتال کے دورے پر جانا پڑا۔ یہ انتہائی گھنے جنگلات کا علاقہ تھا۔ ڈاک بچنے میں دن بھر کام کرنے کے بعد وہ اپنے کتے کے ساتھ سامنے واقع پہاڑی پر چلے گئے۔ اتنے میں انہوں نے آہٹ سنی ایک ہندو جوگی گھنے جنگل میں سے برآمد ہوا۔ مسٹر ڈیولن کو اس نے سلام کیا اور کھڑا ہو گیا۔ انہوں نے اس کا اتنا پتا پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ معالج ہے اور جنگل و کھسار میں گھومتا اور جڑی بوٹیاں جمع کرتا رہتا ہے۔ اس نے مسٹر ڈیولن سے ان کی پیٹوں میں بگڑی ٹانگ کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے اسے ساری کھانسانہی اور پوچھا کہ کیا وہ ان کی ٹانگ کو کٹنے سے بچا سکتا ہے؟ جوگی نے بتایا کہ وہ اس زخم کا علاج کر سکتا ہے، لیکن علاج خاصا ناکار قسم کا ہے اگر وہ اس کے لئے تیار ہیں تو وہ کل صبح دوا تیار کر کے لے آئے گا۔ اپنے جیر کی سلامتی کے لئے منتظر مسٹر ڈیولن نے علاج کی حامی بھری اور جوگی اگلی صبح آئے گا وعدہ کر کے وادی میں آبادی گاؤں کی جانب چلا گیا۔ صبح وہ اپنے ساتھ مٹی کی ایک ہانڈی لے کر آیا۔ اس میں انتہائی بدبودار لیپ تھا۔ مسٹر ڈیولن کی پٹی کھول کر اس نے یہ گاڑ حالیپ زخم پر تھوپ دیا اور کپڑا رکھ کر پٹی لپیٹ دی جوگی نے بتایا وہ تیسرے دن تڑکے آئے گا اس وقت تک پٹی ہرگز نہ کھولی جائے۔ مسٹر ڈیولن نے بڑے صبر کے ساتھ اس گرم اور بدبودار لیپ کو برداشت کیا۔ اس عرصے میں زخم کی کھولیں وغیرہ ختم ہو گئی۔ تیسرے روز جوگی نے آکر پٹی کھولی تو لیپ کی تہ پر مواد اور گلی سڑی جلد وغیرہ لگی ہوئی تھی اور زخم مندمل ہونے کے آثار پیدا ہو گئے تھے۔ جوگی نے گائے کے دھلے ہوئے مکھن میں کافور کھٹا سفید اور مردار سنگ جیسی دوائیں شامل کر کے ایک مرہم بنادیا اور اسے لگاتے رہنے کی ہدایت کی مسٹر ڈیولن کے اصرار پر اس نے لیپ کا نسخہ بھی بتا دیا جو یہ بقول اس کے صرف کتوں کا پرانا فضلہ تھا۔ اس نے پانی میں اسی کو پکا کر بطور لیپ لگا دیا تھا۔ خدا جانے اس میں تیندوے کے دانٹوں سے ہونے والے زہرے لے زخم کو مندمل کرنے کی کیا صلاحیت تھی کہ مہینوں سے پریشان مسٹر ڈیولن تین روز کے اندر ہی شفا یاب ہونے لگے اور یوں ایک انگریز کی ٹانگ کٹنے سے بچ گئی۔ (یوسف خان۔ کراچی)

## طب نبوی ہیر آکل

☆ 100 فیصد قدرتی نبوی جزی بوٹیوں سے تیار شدہ۔  
☆ چند دنوں میں بال گرنا بند۔ ☆ مسلسل استعمال سے بالوں کے مسائل ہمیشہ کیلئے ختم ☆ طب نبوی ہیر آکل گھنے سیاہ اور مضبوط بالوں کے لئے مستند علاج۔ ☆ دماغ اور نظری طاقت میں بے مثال۔

☆ بالوں کو قدرتی سیاہ چمک دیتا ہے ☆ سچے بال آگاتا ہے ☆ خشکی سکری کا خاتمہ کرتا ہے ☆ ٹوٹے جھڑے کمزور بالوں کے لئے واحد سہارا ☆ بالوں کو لمبا اور ان کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے ☆ ٹینشن اور ڈپریشن کے ماروں کے لئے پرسکون اور تازہ دم رہے گا فارمولہ طب نبوی ہیر آکل۔  
قیمت: 300 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

فون نمبر 042-7552384-0304-4177637  
اوقات فون صبح 10 بجے تا شام 5 بجے تک (ناغہ بروز اتوار)

## صرف پوشیدہ امراض میں مبتلا بہنوں کے نام:

خواتین کا عالمی مرض لیکور یا جب شروع ہو جاتا ہے تو پھر جسم آہستہ آہستہ گھلتا ہے، جوانی ڈھلتی ہے اور جسم کی کیفیت بدلتی ہے حتیٰ کہ صرف لیکور یا کی وجہ سے گھروں کا سکون بے چینی اور گھریلو جھگڑوں میں بدل جاتی ہے کیونکہ لیکور یا یعنی سفید بد بو دار پانی کی وجہ سے قوت برداشت، تحمل اور بردباری ختم ہو کر غصہ میں بڑھ جاتا ہے پھر گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس لیکور یا کی وجہ سے بے اولادی، کمرو پنڈلیوں کا درد، عام جسمانی کمزوری، سانس کا پھولنا، جسم کا ہر وقت دھکتے رہنا پھر کچھ عرصہ بعد جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ حسن و شباب ختم ہو جاتا ہے۔ چہرے پر داغ دھبے اور نشان پڑ جاتے ہیں۔ طبیعت بے ذوق، جسم ویران، نہ کھانے کو دل نہ زندگی کی خوشی اور چڑچڑاپن ہر وقت سوار رہتا ہے۔

اگر بہنیں صرف لیکور یا اندرونی درم اور سوزش کا علاج کر لیں تو زندگی کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ پرانے سے پرانے لیکور یا اور سوزش درم کا موثر جزی بوٹیوں سے علاج جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ اپنی غذاؤں میں مصنوعی، بیکری اور مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے گریز کریں۔

ایک فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

قیمت 500 روپے علاوہ ڈاک خرچ

ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

فون نمبر 042-7552384-0304-4177637  
اوقات فون صبح 10 بجے تا شام 5 بجے تک (ناغہ بروز اتوار)

اسمٹھ مزید کہتے ہیں کہ میری معالجانہ زندگی میں اکثر تجربات میں یہ بات بار بار آئی ہے کہ میں نے پیچھے پھروں گئے گلیڈنڈر اور ناک کے کیسز کے مریضوں کی ستر فیصد وجہ دراصل الرجی اور دائمی نزلہ پانی ہے اور موسم سرما میں اس کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ اس لئے کہ مرطوب اور بھاری ہوا کی وجہ سے جراثیم کو مزید پھیلنے پھولنے کا موقع ملتا ہے دھوپ کی کمی نم دار فضا میں ان جراثیموں کے لئے موزوں ترین جگہیں ہیں۔

کیونکہ گرمی کے موسم میں دھوپ اور تیز تیز ہوتی ہے اس لئے جراثیم یا تو ختم ہو جاتے ہیں یا پھر انہیں بڑھنے کا موقع نہیں ملتا۔ آئیے یہ دیکھیں کہ ہم ان بیماریوں سے کیسے نجات حاصل کریں ایک صاحب پرانی الرجی میں مبتلا تھے اور دائمی نزلہ اس کی ابتداء تھا میں نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ روغن زیتون سوتے وقت ناک میں چند قطرے دوں تو نختوں میں ڈالیں اور زور سے اوپر کھینچنے چند روز ایسا کرنے سے انہیں بہت فائدہ ہوا اور یہ ٹونکہ بار بار آزمودہ ہے۔

اگر آپ کسی پرانی الرجی اور الرجی کے دے میں مبتلا ہیں یا پرانے نزلے ناک کا مستقل بندہ ہو تو ناک کو نیند میں اس کی وجہ سے غفل پڑنا جیسی بیماریوں میں مبتلا ہیں تو آپ اگر مندرجہ ذیل ترکیب آزمائیں تو انشاء اللہ زندگی بھر کیلئے یہ بیماریاں ختم ہو جائیں گی۔ ہاں مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ ادویات استعمال ضرور کریں جلدی ہرگز نہ کریں۔ اطریفل اسطوخودس کسی اچھے دوا خانے کی بنی ہوئی ایک چھچھوٹا ایک گرم پانی کے کپ میں گھول لیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے پی لیں دن میں تین بار یا کم از کم 2 بار صبح و شام مزید استعمال کریں انشاء اللہ تعالیٰ پرانی الرجی اور پرانے نزلے کا ایکسری علاج ہے۔

ہو الشانی: پودینہ خشک اجوائن دیسی دونوں ہم وزن کوٹ کر سفوف تیار کریں اور آدھا چمچ دن میں تین بار پانی یا چائے کے ہمراہ استعمال کریں کچھ عرصہ کے استعمال سے انشاء اللہ مرض بالکل ختم ہو جائے گا۔ موسم سرما میں یہ مرض بالکل بڑھ نہیں سکتا اگر ٹخنڈک سے احتیاط اور مذکورہ بالا ادویات کچھ عرصہ مستقل استعمال کر لی جائیں۔

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر نسخے، فارمولے، وظائف، عملیات اور تعویذات کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے ہر روحانی اور جسمانی راہنمائی کرے گا۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی

پاکستان کے بالائی علاقے خاص طور پر اسلام آباد اور اس سے اوپر کے تمام پہاڑی علاقوں میں توت کا درخت الرجی کا سبب ہے حکومت اپنی تمام کوششوں کے باوجود اس درخت کو جڑ سے اکھاڑ نہیں سکی ایک درخت کاٹنے کے بعد اور نئی درخت نمودار ہو جاتے ہیں کیا الرجی کا یہی ایک سبب ہے ہرگز نہیں بلکہ الرجی کے اسباب بے شمار ہیں ہماری موجودہ مصنوعی زندگی جس میں بند گھر غیر روشن اور تاریک کمرے کا ریٹ مصنوعی غذائیں اور مشروبات اور پرفیوم وغیرہ شامل ہیں۔

میرا تجربہ ہے دیہات سے زیادہ شہر میں الرجی کہیں زیادہ ہے آخر آلودگی بھی تو اپنا اثر کرتی ہے۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ آخر موسم سرما میں الرجی اور نزلہ کا علاج کیسے ممکن ہے اور وہ کونسے طریقے ہیں جن کو اپنا کر ہم الرجی اور نزلے سے بچ سکیں۔ یاد رکھیے ایسی غذاائیں جو موسم سرما میں ان دو بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان سے ضرور بچا جائے کھٹی ٹھنڈی اور بادی چیزوں کا استعمال یقیناً ان مریضوں کے لئے بہت نقصان دہ ہے دوران سفر ٹھنڈی ہوا کی تقریب میں ایسی غذاؤں کا استعمال جو آپ کے مرض میں اضافے کا ذریعہ بنے بالکل استعمال نہ کریں انہی الرجی گولیاں کھا کر ہم مرض کو وقتی طور پر دبا دیتے ہیں۔

لیکن یہ اندر ہی اندر بڑھتا اور پھیلتا رہتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات وہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ دمہ اور دائمی سانس کی تنگی سانس کا پھولنا نیند کی ٹینشن اور بے چینی کا ذریعہ بن جاتا ہے بعض لوگوں کو یہ اثر دائمی کھانسی خشک یا دائمی کھانسی بلغم کے ساتھ شروع ہو جاتی ہے۔ قارئین مرض دبا نہیں مت بلکہ اس کے اندر رہنے کی نسبت اس کا باہر نکلنا بہتر ہے۔ آج عالمی سطح پر جہاں صاف پانی کا فقدان ہے وہاں الرجی اور مزمن نزلہ بہت زیادہ ہے۔

وہش کے عظیم سائنس دان ولر اسمتھ کے بقول بعض بیماریوں کو بالکل معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے لیکن وہ امراض دراصل معمولی نہیں ہوتے بلکہ ان کے مابعد اثرات عام بیماریوں سے بھی کہیں زیادہ خطرناک ہوتے ہیں ولر

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر نسخے، فارمولے، وظائف، عملیات اور تعویذات کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے ہر روحانی اور جسمانی راہنمائی کرے گا۔



## نومولود کے کان میں اذان دینے کی حکمت اور سائنسی ریسرچ

تو یہ الفاظ اس کے دل پر ثبت ہو جاتے ہیں۔ شعور کی عمر پہنچنے پر وہ الفاظ اس کی رہنمائی کرتے ہیں بشرطیکہ ماحول کی وجہ سے بچے کا ذہن پست نہ ہو گیا ہو۔ نوزائیدہ مسلمان بچے کے کان میں اذان دینے کی حکمت یہی ہے حالانکہ بظاہر اس عمر میں وہ کچھ نہیں سمجھتا۔

”سابق سوویت یونین کے سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد اس اصول کو درست پایا تھا۔ سننے میں آیا ہے کہ پھر وہ نوزائیدہ رومی بچوں کے کان میں اشتراکی مینی فیسٹو (آئین اور اصول) دہرانے لگے تاکہ وہ اس کے دل میں ثبت ہو جائے اور بڑا ہو کر وہ اچھا کیونسٹ اور کامریڈ بنے۔“

میں نے مضمون کے شروع میں تحریر کیا ہے کہ بچہ بطور مادر میں سننے لگتا ہے اس لئے بزرگوں نے فرمایا ہے کہ حاملہ جس ماحول میں رہتی ہے بچے پر اس کا اثر پڑتا ہے اچھے ماحول کا اچھا اور برے ماحول کا برا اثر تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ بچے کیلئے بطور مادر کی زندگی ہی حد درجہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ جاپانیوں نے یہ نکتہ خوب سمجھا۔ وہ شکم مادر میں بچے کی پرورش والے دور کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اسی لئے بچے کی عمر میں ۲۸۰ (۹ ماہ دس دن) کا اضافہ کر دیتے ہیں۔ جاپان میں بچے کی اصل عمر حمل قرار پانے والے دن سے شروع ہوتی ہے۔ ہم پیدائش کے دن سے بچے کی عمر شمار کرتے ہیں۔

ہم حاملہ کی غذا کی طرف خاص توجہ دیتے ہیں حالانکہ بچہ کی صحت کا بھی خاص دھیان رکھنا چاہیے خود شریعت نے اس سلسلے میں مخصوص احکامات صادر فرمائے ہیں جن پر عمل کرنا ضروری ہے۔

میری بات سمجھ کر ان چاروں بزرگوں نے فرمایا: آپ نے نہایت وضاحت کے ساتھ ہر مسئلہ سمجھایا ہے اب نماز جنازہ سے قبل اذان نہیں دیں گے۔

یہ سن کر میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا، میری گفتگو سے وہ راہ راست پر آ گئے ہیں۔ (بحوالہ اردو ڈائجسٹ)

### قیمتی رائے کا انتظار

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوق خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب ’ہاں‘ ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوق خدا کے لئے نفع رساں ہے، آئیے آپ بھی اپنا حصہ ملائیے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہو سکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔

مجھے غصہ آ رہا تھا مگر میں نے ان کا احترام کیا اور کہا ”حضرت! دین مکمل ہو چکا ہے۔ اب احکامات دین پر عمل کرنے کی ضرورت ہے ان میں ترمیم و تنسیخ کی قطعاً گنجائش نہیں۔ اس طرح کلی پسند نہ لگانے ہی کو بدعت کہا گیا ہے جو سخت گناہ ہے۔“

میں نے پھر ان حضرات سے کہا: ”آپ لوگ بات غور سے سنئے! ماشاء اللہ آپ سب پانچوں وقت نماز پڑھنے مسجد میں تشریف لاتے ہیں۔ پہلے موذن اذان دیتا ہے۔ اس کے پندرہ بیس منٹ بعد اقامت ہوتی ہے اور پھر اللہ اکبر کہہ کر امام نماز شروع کر دیتا ہے۔ ہر مسجد میں ہر روز پانچ مرتبہ یہی عمل دہرایا جاتا ہے۔ یہ بتائیے کہ آپ سب نے نومولود بچے کے کانوں میں اذان ضرور دی ہوگی؟“

ایک صاحب نے فرمایا: ”ہاں دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت کہتے ہیں۔ ہم درجنوں نوزائیدہ بچوں کے کانوں میں اذان دے چکے ہیں۔“

میں نے دریافت کیا: ”بچے کے کانوں میں آپ نے اذان اور اقامت کہنے کے بعد نماز کبھی پڑھی؟“

میں نے سوال کیا ”مسجد میں روزانہ اذان کے چند منٹ بعد اقامت اور پھر نماز ہوتی ہے۔ آپ نے بچے کے کان میں اذان دی اقامت بھی کہی پھر کیا وجہ کہ نماز نہیں پڑھی؟“

اس پر وہ سب خاموش رہے۔ میں نے انہیں خاموش دیکھ کر کہا ”بزرگو! وہ نماز انسان کی موت کے بعد نماز جنازہ کی شکل میں پڑھی جاتی ہے۔ نماز جنازہ کی اذان اور اقامت اس وقت کہی جا چکی ہوتی ہے جب بچہ اپنی ماں کی آغوش میں تھا۔ پس نماز جنازہ سے قبل اذان اور اقامت پڑھنے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ پھر بھی جواب کیا کرے وہ بدعتی ہے۔“

”دنیا میں انسان عام طور پر پچاس ساٹھ برس زندہ رہتا ہے جو آخرت کے چند منٹ کے برابر ہے۔ سورہ حج کی آیت نمبر 47 کا ترجمہ ہے: ”تیرے رب کے ہاں ایک دن ہزار برس کے برابر ہوتا ہے جو تم گنتے ہو۔“ یہ ہے ہماری عمر کی حقیقت یعنی اذان اور اقامت کے درمیان مختصر وقفہ! شاعر نے اسی بات کو سیدھے سادے شعر میں یوں بیان کیا ہے:

آتے ہوئے اذان ہوئی جاتے ہوئے نماز  
اتنے قلیل وقت میں آئے چلے گئے  
”اب آپ حضرات مجھ سے پوچھ سکتے ہیں کہ نومولود اس عمر میں تو کچھ سمجھتا نہیں پھر اس کے کان میں اذان دینے کی کیا حکمت ہے؟“

”سنئے! اس سلسلے میں حضرت امام غزالیؒ نے فرمایا ہے کہ بچے کا دل سختی کے مانند ہوتا ہے۔ اس لئے جب وہ پہلی بار دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت سنتا ہے

آج کل کے دور میں عقل کو خدا سمجھ لیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب نابالغ لوگ بچے کے کان میں کسی کو اذان دیتا دیکھیں تو اس کا مذاق اڑانے لگتے ہیں۔ ۲۷ اپریل ۱۹۶۸ء کے روزنامہ ”مشرق“ میں یہ خبر شائع ہوئی تھی کہ ملک کے ایک معروف مزاحیہ اداکار نے اپنے نومولود بچے کے کان میں سرخ سے بانگ (اذان) دلوائی تھی۔ اس غریب کو شاید معلوم نہیں تھا کہ شریعت مطہرہ کا کوئی حکم بلا حکمت اور بلا جواز نہیں ہوتا۔

قرآن مجید میں جہاں جہاں دیکھئے اور سنئے کا ذکر ہے وہاں سماعت (سننے) کا پہلے اور بصارت (دیکھنے) کا ذکر بعد میں آیا ہے۔ اب تو علم جنین بڑی ترقی کر چکا ہے اور شکم مادر میں بچے کی نشوونما کا کامیاب مشاہدہ کر لیا گیا ہے۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بچے کے کان پانچویں اور آٹھویں ساتویں مہینے میں تشکیل پاتی ہیں۔ بچہ اس وقت باہر کی آوازیں سن کر ان کی طرف متوجہ ہونے لگتا ہے جبکہ اس کی آنکھیں ابھی مندی (بند) ہوتی ہیں۔ جو بچے قبل از وقت پیدا ہو جائیں ان کی عمر کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ اس کی آنکھیں بند ہیں یا کھلی۔ جو بچہ ایکس بائیں ہفتے کا ہو اس کی آنکھیں مندی ہوتی ہیں تاہم آواز سن کر وہ اپنا رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ سورہ بقرہ آیت ۱۸ میں فرماتا ہے: ”بہرے گوشتے اور اندھے ہیں پس وہ حق کی طرف نہیں لوٹتے۔“

اس آیت میں بھی پہلے کان کا ذکر ہے پھر منہ کا اور پھر آنکھ کا (یعنی پہلے سنا، پھر بولا اور پھر دیکھا) یہ دیکھئے کہ قرآن مجید قدم قدم پر اپنی حقانیت کا ثبوت فراہم کر رہا ہے۔ چند سال قبل میں کراچی گیا۔ بعد نماز مغرب مسجد میں چار عمر رسیدہ باریش بزرگ میرے پاس آئے اور دریافت کیا کہ آپ کہاں سے آئے ہیں اور کیوں آئے ہیں؟ میں نے بتا دیا کہ فلاں کام سے آیا ہوں۔

باتوں باتوں میں ایک صاحب فرمانے لگے: ”اب ہم نماز جنازہ سے قبل اذان دینے لگے ہیں؟“

یہ سن کر مجھے سخت حیرت ہوئی۔ میں نے ان سے کہا ”سوا چودہ سو سال میں اربوں مسلمان اس دنیا میں آئے اور چلے گئے۔ ان میں سے کسی کی بھی نماز جنازہ سے پہلے اذان نہیں دی گئی۔ ان کا کیا بنے گا؟“

یہ سن کر وہ لا جواب ہو گئے اور کہنے لگے ”حال ہی میں بخاری شریف کی ایک شرح آئی ہے اس میں تحریر ہے کہ نماز جنازہ سے پہلے اذان دینی چاہیے۔“



## جنات سے سچی ملاقاتیں

گزشتہ سے پیوستہ

وہاں پچھڑ بہت تھے اور میں نے والدہ سے کہا تھا کہ وہ خود کو اچھی طرح پچھڑ دانی سے ڈھانک لیں۔ رات کے کوئی دو بجے ہوں گے جب میں نے ایک چیخ سنی میں گہری نیند سے بیدار ہو گیا کچھ دیر تک میرے اوسان بحال نہ ہوئے پھر کھانے کے کمرے سے کچھ عجیب آوازیں آئیں۔ دراصل میری والدہ کچھ کہنا چاہتی تھیں۔ لیکن ان کی زبان سے الفاظ نہیں نکل رہے تھے۔ اس وقت تک میری بیوی حسن آرا بھی جاگ چکی تھی میں بستر سے نکلا اور بھاگتا ہوا کھانے کے کمرے کے اندر داخل ہو گیا۔ کمرے میں روشنی تھی حالانکہ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میں نے والدہ کو شب بخیر کہنے کے بعد بلب بجھا دیا تھا۔ وہ اپنے بستر میں بیٹھی ہوئی تھیں اور پچھڑ دانی اب تک ان کے گرد لپٹی ہوئی تھی۔ حسن آرا نے بھی بچے کو پچھڑ دانی میں لپیٹ کر وہیں چھوڑا اور بھاگتی ہوئی میرے پیچھے آگئی ہمیں والدہ کو دل سادینے میں کچھ وقت لگا اور پھر ہم نے ان سے پوچھا کہ وہ آخر کس چیز سے اس قدر خوف زدہ ہوئی تھیں؟ وہ کہنے لگیں ”میں گہری نیند سو رہی تھی کہ میں نے روشنی جلانے جانتی آواز سنی۔ میں جاگی تو دیکھا ایک انگریز جوڑا میرے بستر کی پانچ پر کھڑا ہے۔ مرد سوت اور بیٹ پہنے ہوئے کھڑا تھا اس کے دانے ہاتھ میں چھڑی تھی جبکہ باباں ہاتھ غائب تھا بس خالی آستین لٹک رہی تھی۔ عورت شب خوابی کے ایک لمبے لمبا دے کے علاوہ جھاردار بڑا عجیب سا ہیٹ پہنے ہوئے تھی پہلے تو میں سمجھی کہ غالباً وہ لوگ اسی ڈاک بنگلے میں ٹھہرے ہوئے ہیں اور گھوم پھر کر واپس آئے ہیں۔ عورت نے اپنا ہاتھ پچھڑ دانی کے اندر ڈالا میرا پیر پکڑ کر ہلایا اور بولی تم یہاں کیوں سو رہی ہو؟ کیا یہ کوئی خواب گاہ ہے؟ یہ سونے کے جگہ نہیں۔ نکلو یہاں سے بھاگو یہاں سے۔ اس کا لہجہ بڑا کرخت اور درشت تھا اور وہ انگریزی میں ہندوستانی بول رہی تھی۔ اس کے بعد وہ تمہارے کمرے کی طرف چلے گئے اس وقت میں نے دیکھا کہ وہ عورت لنگڑا رہی تھی تمہارے کمرے کے دروازے پر وہ جوڑا غائب ہو گیا تب مجھے احساس ہوا کہ میں بھوتوں کو دیکھ رہی تھی میں پھر چلا چلا کر تمہیں آواز دینے لگی مجھے نہیں معلوم کہ میں کیا بڑا رہی تھی۔ یہ قصہ سناتے وقت میری والدہ خوف زدہ نگاہوں سے ادھر ادھر دیکھ رہی تھیں اچانک انہوں نے چونک کر پوچھا پچھڑ کہاں ہے؟ کیا تم نے اسے اکیلا چھوڑ دیا ہے؟ اب خوف زدہ ہونے کی باری حسن آرا کی تھی ہم تینوں بھاگتے ہوئے اپنے کمرے میں گئے یہ دیکھ کر ہمیں ایک جھٹکا سا لگا کہ بستر خالی تھا حالانکہ پچھڑ دانی اب تک بستر سے لپٹی ہوئی تھی ”میرا بچہ!“ حسن آرا نے چیختے ہوئے کہا۔ اسی وقت میں نے

قارئین! آپ کا بھی کسی پراسرار چیز یا بھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پیک ہم خود سنوا لیں گے۔

دیکھا کہ بچہ برآمدے کی طرف جانے والے دروازے کے پاس پڑا تھا اور گہری نیند سو رہا تھا۔ حسن آرا بھاگتی ہوئی گئی اور بچے کو اٹھالیا۔ وہ ایسی گہری نیند سو رہا تھا کہ اس نے ذرا بھی حرکت نہ کی۔ اس واقعہ کے بعد میری والدہ نے اس کمرے میں سونے سے انکار کر دیا۔ ہم نے ان کا پلنگ اپنے کمرے میں منتقل کیا اور پھر بقیہ رات پریشانی کے عالم گزاری۔

دوسرے دن صبح تعلقے کا معاملت دار ہمارے ساتھ ناشتے میں شریک تھا۔ اس نے 1920ء کے عشرے میں بطور کلرک محکمہ مالیات میں اپنی ملازمت کی ابتدا کی تھی اب اس کی پنشن کا زمانہ قریب آ رہا تھا تو سہواری کا مقامی باشندہ ہونے کے وجہ سے اس کا تقرر اپنے ضلع میں ہو گیا جب میں نے رات والا واقعہ سنایا تو اس نے بتایا: ”حضور صرف آپ کی والدہ نے اس جوڑے کو نہیں دیکھا یہاں بہت سے لوگ وقتاً فوقتاً انہیں دیکھ چکے ہیں اس مرد کا نام انڈر یومیک گفیل تھا وہ کسٹم کا اسٹنٹ کلرک اور سویگام کے ایک بنگلے میں رہا کرتا تھا۔ شکار بڑا شوقین تھا اور اس ڈاک بنگلے میں اکثر شکار کرتا تھا ان دنوں یہ علاقہ جنگلی جانوروں سے بھرا ہوا تھا ہرن، چیتے اور تیندوے ہر قسم کے جانور یہاں موجود تھے مجھے یاد ہے کہ جب میں چھوٹا تھا تو میں نے میک گفیل کو دیکھا تھا ایک بار وہ ساتھ اپنی بیوی کو بھی لائے تھے دونوں ایک آدم خور شیر کا شکار کرنے گئے لیکن اسے صرف زخمی کر سکے تیسری رات دوبارہ گئے لیکن اس بار شیر نے انہیں آلیا۔ دونوں بری طرح زخمی ہوئے میک گفیل کا باباں ہاتھ اور ان کی بیوی کا ایک پیر ضائع ہو گیا دونوں مہلک زخموں کے ساتھ اس ڈاک بنگلے میں لائے گئے لیکن صبح ہونے سے پہلے مر گئے۔“ میری طبیعت میں شک و شبہ کا مادہ بہت ہے۔ میں صبح سے اپنی والدہ کو یقین دلانے کی کوشش کر رہا تھا کہ جو کچھ انہوں نے دیکھا وہ محض ایک خواب تھا۔ کلرک کے بنگلے میں رہ کر اور ان گوروں کا ذکر نہ کر جو کبھی وہاں رہا کرتے تھے وہ نفسیاتی طور پر ان لوگوں کے بھوت دیکھنے کیلئے پوری طرح تیار ہوتے انہوں نے فاتحانہ انداز میں میری طرف دیکھا جیسے کہہ رہی ہوں اب تمہیں میری بات کا یقین آ گیا یا نہیں؟“ مجھے یقین آیا ہو یا نہ آیا ہو، یہ ایک الگ سوال ہے لیکن مجھے جو بات آج تک خوابان میں مبتلا کئے ہوئے ہے وہ یہ ہے کہ سوتا ہوا بچہ بستر سے باہر کیسے نکلا اور پچھڑ دانی میں لپٹا لپٹا یا کس طرح دروازے تک پہنچ گیا حالانکہ اس کی عمر صرف چند ماہ تھی۔ بہر حال ہم نے اسی روز اپنا سامان باندھا اور دورہ مختصر کر کے پالن پور واپس آ گئے۔ سہواری میں دوسری رات گزرنے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔

## کریم خان نے کیا دیکھا؟

جو کچھ مجھے نظر آیا وہ میں کسی کو نہیں بتا سکتا ایک ماورائے عقل انوکھا جرجا

انسانی زندگی بنیادی طور پر حادثات اور واقعات کے سلسلے کا نام ہے۔ اکثر واقعات وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صفحہ ذہن سے محو ہو جاتے ہیں۔ تاہم بعض کی اثر آفرینی اتنی گہری ہوتی ہے کہ انسان انہیں ساری زندگی فراموش نہیں کر پاتا۔ ایسا ہی ایک واقعہ میرے رفیق کار، محمد وسیم کے ساتھ پیش آیا جو انہوں نے دوستوں کی محفل میں ہمیں سنایا تھا، آپ بھی ان کی زبانی سنئے:

یہ دسمبر 1993ء کی بات ہے کہ ہم پانچ دوستوں نے مل کر مری جانے کا منصوبہ بنایا ہم نے جس پرانے بنگلے میں ٹھہرنا تھا وہ شہر سے ہٹ کر ایک پہاڑی کی چوٹی پر واقع تھا۔ یہ بنگلہ میرے ایک دوست کا تھا جو ہمارے ساتھ نہیں گیا۔ شام ڈھل رہی تھی جب ہم بنگلے پر پہنچے دھلتی ہوئی شام میں اس کی عمارت کسی مہیب سائے کی مانند نظر آئی اس بنگلے کا رقبہ تقریباً 45 کنال تھا ایک کنال پر عمارت تعمیر کی گئی تھی جبکہ بقیہ رقبہ برآمدے اور پہاڑی ڈھلوانوں پر مشتمل تھا۔ خالی رقبے پر چیل اور دیوار کے اتنے گھنے درخت تھے کہ ان کے نیچے دن میں بھی رات کا گمان ہوتا تھا۔ بنگلے میں پہنچتے ہی ہم دوستوں نے اپنے کمرے دیکھنے بھالنے کے بعد اپنا سامان کھولا اور الماریوں میں رکھ دیا کمروں میں صفائی کی صورت حال کافی ناگفتہ بہ تھی بہر حال ہم نے خود ہی مناسب جھاڑ پونچھ کے بعد کمروں کو سونے کے قابل بنالیا۔ رات کے کھانے کے بعد ہم لیٹ گئے چونکہ جگہ نئی تھی اس لئے کسی کو بھی نیند نہیں آئی۔ بانٹیں کرتے رات کے بارہ بج گئے۔ اچانک آصف نے چونک کر کہا ”یہ کیسی آواز ہے؟“ یہ سنتے ہی سب کے کان کھڑے ہوئے۔ عامر سے پوچھا گیا ”کون سی آواز؟“ عامر نے ہنسون پر انگلی رکھ کر سب کو چپ رہنے کا اشارہ کیا۔ اب ہمیں بھی ایسی آواز آئی جیسے کوئی اوپر کھیریل کی چھت پر باقاعدہ وقفوں سے ٹھک ٹھک کر کے چوٹ لگا رہا ہو۔ چار پانچ دفعہ یہ آواز آئی تو سب اپنی اپنی قیاس آرائیاں کرنے لگے۔ ایک بولا: ”اس علاقے میں بندر رہی ہوتے ہیں کوئی بندر ہوگا!“ دوسرے نے تردید کرتے ہوئے کہا ”بندر ایسے باقاعدہ وقفوں سے آواز نہیں پیدا کر سکتا۔“

**قارئین! آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔**

## اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں • پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں • پیٹ بڑھ گیا ہے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی الفاظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے جوہیز کی گئی ہے۔

### اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں

سوال: میری شادی کو 17 سال ہو گئے ہیں اور اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں۔ وہ پھول جو کھلنے سے پہلے ہی ختم ہو جاتا ہے۔ حمل ہوتا ہے بعد میں جب دو ماہ ہوتے ہیں تو الٹرا ساؤنڈ کراتے ہیں پتہ چلتا ہے کہ حمل ہو کر خراب ہو جاتا ہے انکور کے دانے بن جاتے ہیں۔ تیسرے ماہ کے پندرہ دن بعد D.N.C کروا دیتے ہیں۔ تقریباً دس دفعہ حمل ہو چکا ہے اور سولہ مرتبہ D.N.C کروا چکی ہوں کیونکہ انکور کے دانے کئی دفعہ پھیل جاتے ہیں۔ دو ماہ سے خواراک اندر نہیں جاتی۔ پانی نہیں پی سکتی۔ ڈرپ وغیرہ لگتی ہے۔ تے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دو ماہ میں اس طرح ہو جاتی ہوں جیسے جسم کے اندر سانس بھی مشکل سے آتا ہے۔ جیسے ہی D.nc کرواتی ہوں تو اس طرح ہو جاتی ہوں جیسے زندہ ہو گئی ہوں۔ لاہور گڑگراں اور جنرل ہسپتال کی انہم پورٹ میں میرے پاس ہیں۔ دس سال کا ریکارڈ موجود ہے نہ کوئی تعویذ چھوڑا ہے نہ ہی کوئی علاج۔ جہاں کوئی بتاتا ہے وہاں جاتے ہیں۔ اب در بدر کی شہو کریں کھاتے چار سال ہو گئے چپ کر کے بیٹھ گئے ہیں۔ اب یہی کوشش ہے کہ حمل نہ ہو۔ ڈاکٹر کہتے ہیں زندگی کو خطرہ ہے۔ اس بیماری کا علاج ہمارے پاس نہیں ہے۔ اس آس پر ہوں کہ شاید بھی علاج ہو جائے۔ (ایک مریضہ لاہور)

جواب: بہن! بالمشافہ ملاقات کریں۔ بے اولاد حضرات کے لئے میرے پاس روحانی علاج اور دوائی علاج دونوں ہیں۔ بے شمار مریض اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے تندرست ہو چکے ہیں۔ کسی چیز کا دعویٰ نہیں لیکن اس کا روحانی علاج بہت آکسیر ہے اور فائدہ مند ہے۔ ایسے جوہیز جو بیرون ملک علاج کر کے مایوس ہو چکے تھے۔ بالکل تندرست ہو گئے ہیں۔

### پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں

سوال: عرض ہے کہ میں عرصہ دو سال سے پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں۔ چاول رس کبھی کبھی ڈبل روٹی کھاتی ہوں کوئی پھل یا کوئی بھی دودھ دہی میں بنی ہوئی کوئی چیز کھانا تو درکنار چکھنا بھی میرے لئے زہری حثیت رکھتا ہے۔ میری صحت کبھی قابل رشک تھی مگر اب تو ہڈیوں کا ڈھانچہ بن چکی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی پیدا کی ہوئی نعمتوں کی ترستی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ بھی ہے کہ کوئی بھی چیز کھانے سے ایک نوالہ

چھوٹی ہے۔ میری بیٹی کو اکثر نزلہ و زکام بہتا ہے۔ میں چاہتی ہوں میری بیٹی مونی ہو جائے مہربانی فرما کر کوئی آسان نسخہ بنا سکیں جو آسانی سے مل جائے۔ ساری عمر دعائیں دیتی رہوں گی، دوسرا مسئلہ میری بہن کا ہے جو جوان اور شادی شدہ ہے جس کی عمر بائیس سال ہے۔ حکیم صاحب اس کو ایام سے پہلے بھی سارے جسم میں درد شروع ہو جاتا ہے اس کو لیکوریا بھی رہا ہے۔ اکثر سر میں درد رہتا ہے۔ سر کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ جسم پر بہت زیادہ بال ہیں جس کی وجہ سے پریشان رہتی ہے۔ پٹھوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ دو ماہ پہلے اس کو سینے کے اوپر والی ہڈی اور پسلیوں میں چوٹ لگی تھی۔ بہت ماش کی لیکن درد ختم نہ ہوا قد پانچ فٹ وزن پچاس کلو ہے۔ آنکھیں پیلی ہیں چہرہ بے روتی ہے۔ تیسرا مسئلہ میری چھوٹی بہن کا ہے جس کی عمر انیس سال ہے قد چار فٹ نو انچ ہے پلینز قد بڑھانے کے لئے کوئی نسخہ بنا سکیں۔ ایام بہت درد کے ساتھ اور کم آتے ہیں۔ سر اور پٹھوں میں بہت زیادہ درد رہتا ہے۔ ناگوں میں درد رہتا ہے۔ گرمیوں میں جلد اتنی چمکی ہو جاتی ہے کہ منہ دھونے کے ایک گھنٹے بعد ہاتھ لگانے سے محسوس ہوتا ہے جیسے تیل لگا لیا ہو۔ سردیوں میں خشک ہو جاتی ہے۔ چہرے پر داغ ہیں۔ دماغ پر بوجھ سا رہتا ہے۔ رنگت پیلی ہے چہرے اور جسم پر بال بھی ہیں۔ وزن ساڑھے اڑیس کلو ہے۔ کوئی ایسا نسخہ بنا سکیں جس سے قد بھی بڑھے اور مونی بھی ہو جائے۔ میری ایک بھتیجی ہے جس کی عمر دس سال ہے دو سال سے دمہ کی بیماری میں مبتلا ہے۔ کبھی سر میں درد رہتا کبھی کمر میں درد اور کبھی بخار ہو جاتا ہے۔ داڑھ میں درد رہتا ہے۔ سوراخ بھی ہے۔ (لقیہ اگلے صفحے پر)

### ہدیہ ارسال کرنے والوں کا شکریہ

مدیر عبقری کی اپیل پر ملک بھر سے احباب نے کتب و رسائل مدیر کے نام گفت کی نیت سے ارسال کیں اور یہ سلسلہ مستقل جاری ہے۔  
بندہ ایسے تمام احباب کا مشکور ہے کہ انہوں نے اعتماد کیا اور کتابیں ہر قسم کے رسائل ہدیہ کیے ایک بار پھر ان کا شکریہ ادا کرتا ہوں صرف ایک بات کہ نصیاتی یعنی سلیبس کی کتب ارسال نہ کریں۔  
مشکور  
بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی

بھی لینے سے میرے سر میں شدید درد چکر آنکھوں کے آگے اندھیرا اور ہوا گیس ریاخ بنا شروع ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں گڑگڑاہٹ بڑی آنت میں مسلسل گڑگڑاہٹ اور پھر پانی کی طرح تیلے جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی شدید قبض بھی ہو جاتی ہے مگر قبض کے دوران شدید بے چینی گیس سر درد چکر رہتے ہیں۔ جلاب ہونے سے طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے اور جلاب اتنے تیز ہو جاتے ہیں کہ ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔ ڈرپ لگتی ہے ہر قسم کے ٹیسٹ ٹھیک آتے ہیں۔ پاخانے کے ساتھ Pus پس نما مادہ آتا ہے۔ ڈاکٹروں نے پتہ بھی نکال دیا ہے کہ یہ خراب ہے مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ اب ڈاکٹر حضرات کہتے ہیں کہ آپ کی آنتیں کمزور ہیں اور جھلی پھٹ جاتی ہے۔ ایلو پیتھک ہوئیو پیتھک جسمی ہر قسم کا علاج کروا چکی ہوں۔ مگر افادہ نہیں ہوتا۔ وقتی قبض ہو جاتی ہے پھر وہی مسئلہ گیس پاگل کئے رکھتی ہے۔ گیس کی وجہ سے دکھائی کچھ نہیں دیتا۔ (ساجدہ نسرین)

جواب: آپ سب سے پہلے اپنی غذا پر توجہ دیں۔ پہلے کچھ افادہ کریں اور کم سے کم غذا استعمال کریں۔ بھوک شدید لگنے پر آپ تلکے تازہ جوس استعمال کریں اور مونگ کی دال اور کھجور استعمال کریں۔  
خشک پودینہ آدھ چمچ اور بڑی الائچی ایک عدد کپل کر قبوہ بنا کر دن میں کم از کم تین بار پیئیں۔ دو ماہ یہ دوائی مستقل استعمال کریں۔

### پیٹ بڑھ گیا ہے

سوال: میری بیٹی دسمبر 2001ء میں پیدا ہوئی اس کے بعد میرا پیٹ بڑھ گیا ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے بہت شرم آتی ہے۔ میرا وزن ساٹھ کلو ہے اور قد پانچ فٹ ہے۔ مجھے عرصہ سات آٹھ سال سے اکثر پیٹ میں درد رہتا ہے۔ اور دو ماہ پہلے میرے پیٹ سے دو کیڑے لے لے نکلے تھے میں نے درد کے لئے بہت علاج کرایا۔ دیسی وانگریزی بھی میرے میاں ہو میوڈاکٹر ہیں۔ ان سے بھی دوائی لی لیکن وقتی طور پر آرام آ جاتا ہے۔ میرے سر میں اکثر درد بھی رہتا ہے۔ اور مجھے لیکوریا بھی ہے۔ شادی سے پہلے میرا رنگ بہت اچھا تھا لیکن اب کالا ہو گیا ہے۔ میرے چہرے پر بھورے رنگ کے تل چھائیاں اور داغ دھبے بہت زیادہ ہیں۔ میرے بال بھی تیزی سے گر رہے ہیں اور میری بیٹی جس کی عمر نو ماہ ہے وہ کمزور ہے۔ جو بھی دیکھتا ہے کہتا ہے عمر کے لحاظ سے بہت

# بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

## بھورے تلوں سے نجات

دو بادام چھیل کر پیس لیں اور ایک انڈے کی سفیدی کے ساتھ جس میں آدھا چمچ لیموں کا رس ملا ہوا ہوا ان اشیاء کا آمیزہ بنالیں۔ پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد پہلے گرم پانی سے اور پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ ان تمام ترکیبوں کے علاوہ آپ روزانہ کسی نہ کسی طریقے سے اگر اپنی خوراک میں لیموں کے رس کا استعمال کریں گی تو اس کے اندر موجود تیزابیت کا عنصر نہ صرف آپ کے زخموں کو جلد بھرے گا، آپ کے دانتوں کو صاف ستھرا رکھے گا بلکہ آپ کے ناخن اور آپ کی جلد کی ہیئت کو بہتر طور

پر برقرار بھی رکھے گا۔

## دودھ جلد کی خوبصورتی اور توانائی کا ذریعہ

جس طرح لیموں سے آپ اپنی جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتی ہیں اور اسے برقرار رکھ سکتی ہیں بالکل اسی طرح دودھ بھی ایک ایسا قدرتی ذریعہ ہے جس کی مدد سے آپ اپنی جلد کو مزید دلکش، خوبصورت اور توانا بنا سکتی ہیں۔

## جلد کو صاف اور ملائم رکھنے کیلئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے چہرے کی جلد صاف اور ملائم رہے تو صرف دودھ میں کائن کا کپڑا بھگوئیں اور چہرے

## رنگت نکھارنے کیلئے

اگر آپ اپنے چہرے کی رنگت نکھارنا چاہتی ہیں تو دو بادام تھوڑے سے دودھ میں پیس لیں اور سوتے وقت چہرے پر لگائیں اور صبح ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

## کالی اور پھکی رنگت کی بہتری کیلئے

رات کو تھوڑی سی بننے کی دال دودھ میں بھگوئیں اور دوسری صبح پیس کر اس میں تھوڑی سی ہلدی کا پاؤڈر اور چند قطرے لیموں کا رس ملائیں۔ اس آمیزے کو آدھے گھنٹے (بقیہ صفحہ 21)

بقیہ طبی مشورے: درد ہو تو منہ سوچ جاتا ہے۔ ڈاکٹر نے کسی چیز سے سوراخ بھر دیا ہے دوسرا مسئلہ میری چھوٹی بیٹی کا ہے عمر دو سال ہے قد بھی چھوٹا ہے بہت کمزور ہے چڑچڑاہٹ بھی ہے کچھ کھاتی بیٹی نہیں ہے۔ بہت تنگ کرتی ہے۔ دودھ بالکل نہیں پیتی ہے۔ وزن بہت کم ہے۔ بہت زیادہ خوبصورت ہے نظر جلد لگ جاتی ہے۔ کھانے میں ہم سب کا استعمال کریں۔ اور پرہیز بھی بتائیں۔ نسخہ جات تفصیل سے بتائیں۔ میری والدہ محترمہ کو برتن وغیرہ دھونے سے ہاتھوں کی انگلیوں میں زخم ہو جاتے ہیں اور خارش بھی ہوتی ہے۔ بہت علاج کیا لیکن افادہ نہیں ہوا۔ میری خال کو زخم کے اندر دینی اور بغلوں میں خارش ہوتی ہے۔ اب تو کالے داغ بن گئے ہیں بیٹو ویٹ این کریم لگانے سے وقتی طور پر آرام آ جاتا ہے مہربانی فرما کر کوئی نسخہ بتائیں۔ (ن۔ ج کراچی) جواب: سب سے پہلے قارئین سے عرض ہے کہ ایک خط میں صرف ایک مریض کا مسئلہ پوچھا کریں۔ اس میں آپ کا فائدہ ہے اور مزید آپ سے درخواست ہے کہ آپ تمام مریضوں کے لئے ایک نسخہ جو کہ نبوی گلدستے سے لیا گیا ہے نہایت مفید اور موثر ہے اور آپ نہایت غور اور توجہ سے استعمال کریں۔ کلونچی ختم کا سنی قسط شیریں ختم میٹھی ہر ایک ۵۰ گرام کوٹ پیس کر 6 گنا زیادہ روشن زیتون ملا کر اس کے بعد اس میں برگ مہندی خود پیس کر وہ بھی 50 گرام ملا لیں۔ پھر اس مرکب کو آدھ دن میں چار بار گرم دودھ یا ویسے ہی استعمال کریں۔ کم از کم دو ماہ یہ خصوصی ہدیہ ہے توجہ کریں قدر کریں اور بنائیں لیکن مستقل مزاجی لازم ہے۔

## مریضوں کی منتخب غذائیں

| غذا نمبر 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | غذا نمبر 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مٹر، لوہیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھوٹا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی مٹھی یا انجبار کا قبوہ، اچار لیموں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڈ، مرہ بھی، مونگ پھلی، شربت انجبار، جینین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس                                                                                                | انڈے کی زردی، بڑا گوشت، بھجلی بین والی، پننے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بین کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قبوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، چا پانی پھل، ناریل خشک، موز (مٹھی)، بین کا حلوہ، عناب کا قبوہ                                                                                               |
| غذا نمبر 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | غذا نمبر 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بینن، پکڑنے، انڈے کا آملیت، دال مسور، ٹماٹو کچپ، بھجلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاور، قبوہ، قبوہ اجوائن، قبوہ تیز پات، کلونچی، کھجور، خوبانی خشک۔                                                                                                      | دال مونگ، شلجم، پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین، دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ آم، مرہ ارک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قبوہ، ادھرک، شہد والا، قبوہ سونف، پودینہ، قبوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، انوٹی کا دودھ، دیسی گھی، پیسہ، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہتوت، شمش، انگور، آم شیریں، قلعند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ |
| غذا نمبر 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | غذا نمبر 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| کدو، شینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امروہ، گرما، سردا، خر بوڑھ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قبوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، ہکٹ، کسٹر، جیلی، برنی، کھویا، گنڈریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزدوری، شربت بفسہ | کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، چھڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلیہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الاچنی، بنی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالنا، سسکی، میٹھا، اپچی، کیلا، کیلے کا ملک ٹیک، آکس کریم، فالوہ، فروثر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔                    |
| غذا نمبر 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | غذا نمبر 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا ساں، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاڈ، کے تے، لوسڑھے کا اچار، بگو گوش، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی الاچنی، شربت گوند، گوند کثیر اور بانگو، سیب                                                                                                                                         | آلو گھجی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گھجی اور اس کی سلاڈ، دہی، بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھی، خیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناس، رس بھری                                                                                                                                         |





عقبقری الحمد للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین تقسیم کرتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لیے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔